

大学生心理健康十五讲 (第2版)

李先锋 主 编

张新萍 苏亚玲 江 文 曹淑英 黄海宇 副主编

邹晓平 主 审

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书是在积极关注中国大学生心理健康的宏观态势、深刻领会中国高等教育管理与运行的政策法规、积极关注当代大学生内心世界的现实需求和矛盾冲突、创造性运用心理学相关分支学科的理论和技术的基础上编纂的一本富有特色的“教科书”。

本书分为上下两篇，上篇是10个主讲话题，下篇是5个自主阅读内容，还包括1个附录。上下篇之间既相互独立，又相互衔接，涵盖了“科学的心理健康观”、“维护心理健康的基本理念和策略”、“关注大学生心理健康的实务”三大板块的内容。全书语言亲切自然，将人生的哲理娓娓道来，细致入微，引人入胜。

本书不仅适宜作为高等院校开设大学生心理健康教育课程的教材，也可作为关心自己心理健康、渴求解决现实生活中疑难问题的自助心理宝典，同时适合于青少年、心理健康专业学习者和工作者、大学生家长们阅读、参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康十五讲/李先锋主编. —2版. —北京：电子工业出版社，2011.9

ISBN 978-7-121-14595-7

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第186721号

策划编辑：张贵芹

责任编辑：桑 昀

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.75 字数：423千字

印 次：2011年9月第1次印刷

定 价：33.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

大学生心理健康十五讲（第2版）编审委员会

主 审 邹晓平

主 编 李先锋

副主编 张新萍 苏亚玲 江 文 曹淑英 黄海宇

委 员 李先锋 苏亚玲 江 文 曹淑英 黄海宇

柳 青 叶妙玲 李幼波 林雄文 张新萍

中国高等教育从1977年12月那个号称“国家和时代的拐点”的恢复高考制度的时刻至今，经历了从精英教育到大众教育的快速发展——接受高等教育的人口在青年群体中的比例由4.7%（1997年全国总体比率），扩增为高等教育大发展的今天的85%（2011年全国平均水平），大学生日益成为中国青年群体的主流和中坚。关注大学生的心理健康是关注青年群体成长、关心社会和谐、构筑国家未来的宏大事业的重要组成部分。同时，大学生来自于社会各阶层，每一位大学生的后面有许多双父母、亲人关注的眼神。所以，献身于大学生的心理健康事业就是在为亿万家庭送去福音、为社会和谐积极奉献。这是一项伟大的事业，值得有理想、有志向、有才华、有激情的一大批心理学工作者投身这片希望的田野。

我的学生李先锋是一位长期从事大学生心理健康事业的心理学者，对大学生心理健康的理论技术主动学习、深入探究、科学创新、综合运用，在二十多年的大学生心理健康教育的实践中，形成了内容丰富、体系新颖、见解独到、效果显著的大学生心理健康的理念、策略、方法、技巧的体系。现在，他和他的专业团队完成的书稿《大学生心理健康十五讲（第2版）》，即将由电子工业出版社出版，让我为其作序。我责无旁贷，同时也颇感欣慰。

阅读全稿，我感觉这是一本比较特别的大学生心理健康著作，之所以说其特别，体现在四个方面：

其一，体系特别。体系的设计全面服从和服务于大学生心理健康的现实需求。

其二，内容特别。全书涵盖了大学生关心和关切的基本内容，适合于教师讲授和学习者浏览。

其三，结构特别。每一部分的结构都是“标题——引言——本讲提纲——心理测验——正文——延伸探索——经典启示——趣味赏析”，显现了编著者的扎实努力和不懈追求。

其四，文风特别。基本知识部分精巧陈述，解读应用部分深刻清晰，启发诱导部分轻松幽默。

期望李先锋和他的专业团队继续努力，做出更多更好的业绩，祝福你们。有事业心的人是幸福的，投身于事业的人是光荣的。

刘鸣博士

华南师范大学心理学教授、博士生导师

华南师范大学校长

2011年7月

本书是中国高等教育发展到今天的应时之需的产物——三十年间话今昔，昔日的精英教育局面下的大学生，人人梦想成才，个个专注学业。那时的大学生有心理健康问题吗？答案：虽然有，但不多。集中在低年级的专业学习适应问题；中年级的“地下爱情”（男女比例严重失调）问题；高年级的毕业去向问题。原因单纯明确，解决干净利索。今天的大众教育背景下的大学生，心理问题已经呈现比例普遍化、原因复杂化、后果恶性化、形势紧迫化的态势。昔日没有几位心理学者专门从事大学生心理健康的研究和实务，偶尔为之地举办一个面向大学生的报告会，随意讲一些心理学的东西就会座无虚席、掌声如潮。今天在全国性的学术会议上和高等院校的心理科学专业队伍中，应用心理学者是一支阵容庞大的队伍，而且主要从事大学生心理健康工作。相映成趣的是，以资深专家自居的人很多，深受大学生欢迎的人很少。这种现象并不奇怪，学术权威产生的时代背景已经不复存在，有实力才能有魅力，而且魅力要凭借持续的实力展示才能得以持久确立。本书是我在二十五年间积极关注中国大学生心理健康的宏观态势、深刻领会中国高等教育管理与运行的政策法规、积极关注当代大学生内心世界的现实需求和矛盾冲突、创造性运用心理学相关分支学科的理论和技术的基础上编纂的一本“教科书”。

在本书的规划设计中，注重四个方面的“紧密结合”：

1. 针对性与涵盖性的紧密结合

本书是写给刚刚走进大学校园的同学们的心理健康教科书，目的在于为初入大学之门的同学构建一个心理健康成长的“心理支架”，引导他们少一些徘徊在十字路口的困惑迷惘，多一些走在大路上的理智坦然。但是，我相信这是一本可以陪伴他们很久的成长宝典，阅读过后会有许多理念、知识、策略、智慧的记忆值得他们在需要时重新回味。

本书第1讲至第3讲涵盖了我们在人生的全程都值得关注的课题，适宜于许多其他身份的阅读者。

2. 系统化和专门化的紧密结合

本书是一本大学生心理健康理论与实务兼备的心理健康教科书，涉及大学生现实生活的方方面面——学业发展、人际交往、社团活动、爱情、亲情、职场、事业

等。但是，又力求做到触及核心问题、剖析问题关键、根本解决问题，不回避大学生心理健康的现实问题，不敷衍难以说清和乏力解决的问题。

本书第4讲至第5讲显现了我们对大学生心理健康主流问题和疑难问题的正面关注和积极求解。

3. 继承性和创新性的紧密结合

科学绝对不可能总是从钻木取火开始，在完成本书的过程中，学习和借鉴了许多应用心理学、精神医学，尤其是大学生心理健康方面的著作、论文，深受教益、启迪良多。但是，我们也没有淹没在学术的汪洋之中，在全书的各讲内容中，我们将值得关注的科学理念、知识、策略、方法吸收进来。同时，注重学术创新，拾人牙慧的事我们绝不触及。

本书第6讲至第10讲随处可以看到我们富有原创色彩的理论和技术。

4. 科学性与趣味性的紧密结合

本书面向非心理学专业的大学同学们，我们假设：一个大学生今生只读一本心理学方面的书籍，我们应该让他有哪些方面的收获？为了捍卫心理学的社会声望，如何不因为读了本书，让一个对心理学原本富有兴趣和良多期待的同学就此止步于心理学范畴之外？我们所要做的是强力提升科学性，随处注意趣味性。

本书第11讲至第15讲及附录A，在轻松愉快之间就可以通晓心理科学知识，领悟心理理念智慧，让心理科学改变自己的人生。

本书是团队合作的结晶。回首书稿写作的日日夜夜，有幸与苏亚玲、江文、曹淑英、黄海宇、张新萍、柳青、叶妙玲、李幼波、林雄文等多位领导、同事深入交流、亲密合作，终于使本书得以顺利完成。你们给予我的理解和支持是我永存心中的温馨记忆。特别感谢东莞理工学院副院长邹晓平博士对本书写作的大力支持并欣然担当本书主审；苏亚玲、江文、曹淑英、黄海宇担任本书的副主编；李先锋、苏亚玲、江文、曹淑英、黄海宇、柳青、叶妙玲、李幼波、林雄文、张新萍分别承担一定的写作和统稿工作。

最后，感谢电子工业出版社的领导和专家们的工作，感谢张贵芹编辑的大力支持和指导，尤其感谢责任编辑桑昀的敬业精神和专业水准。因为你们的努力，我可以自信地说：本书的专业水平问题，“这个可以有”，但是至于低级错误，“这个真没有”。

李先锋

2011年7月

上篇

- 第 1 讲 健康人生 从心开始 / 3
- 第 2 讲 珍惜生命机遇 守住人生底线 / 25
- 第 3 讲 人生需要规划 敢问路在何方 / 50
- 第 4 讲 为学业成长 寻稳健动力 / 66
- 第 5 讲 天堂与地狱在同一个入口 / 89
- 第 6 讲 爱情如花 精彩绽放 / 104
- 第 7 讲 人生是一次与人相伴的远行 / 124
- 第 8 讲 亲情至爱 生命根脉 / 147
- 第 9 讲 俯瞰职场路径 通达进退规则 / 167
- 第 10 讲 享受专注投入的乐趣
体验探索成功的滋味 / 192



目 录

下篇

- 第 11 讲 禁果误食中毒症 / 213
- 第 12 讲 谁来护卫我们自己的精神家园 / 225
- 第 13 讲 歧路导行 / 240
- 第 14 讲 发现生活之美 体验人生之乐 / 256
- 第 15 讲 当你孤单的时候你会想起谁 / 264
- 附录 A 优雅的转身 做自信的你 / 276
- 参考文献 / 305

上篇

- 第1讲 健康人生 从心开始 / 3
- 第2讲 珍惜生命机遇 守住人生底线 / 25
- 第3讲 人生需要规划 敢问路在何方 / 50
- 第4讲 为学业成长 寻稳健动力 / 66
- 第5讲 天堂与地狱在同一个入口 / 89
- 第6讲 爱情如花 精彩绽放 / 104
- 第7讲 人生是一次与人相伴的远行 / 124
- 第8讲 亲情至爱 生命根脉 / 147
- 第9讲 俯瞰职场路径 通达进退规则 / 167
- 第10讲 享受专注投入的乐趣
体验探索成功的滋味 / 192

健康人生 从心开始

——大学生心理健康教育的基本理念

“让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的恐慌；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是静谧心灵的缄默。没有谁的心灵永远一尘不染。珍惜自我，拥抱健康。沟通，消除隔膜；交流，敞开心扉；真诚，溶化壁垒。心理访谈，健康人生，从‘心’开始。”——这是中央电视台CCTV—12“心理访谈”节目的经典广告词。你曾经关注并受惠于中央电视台CCTV—12“心理访谈”节目带来的心理美食吗？它是中国内地颇具知名度和美誉度的心理健康主题节目。

经典广告词中展现的“对心理健康问题成因的认知解读，认识 and 对待心理健康的观念定位，解决心理健康问题的行为策略”得到了从学术界到社会公众的广泛认同。于是，我们的大学生心理健康教育系列，不避拾人牙慧之嫌，以“健康人生，从心开始”为题拉开序幕。

本讲提纲

首先，让我们来做一一个〔心理测验〕——《心理健康便捷自测量表》，了解自己的心理健康状况。然后，进入〔正文〕——《必须知晓的心理健康知识与理念》，为你传递现代心理健康的基本理念。借助〔延伸探索〕环节，让大家适当了解一些心理异常的辨别知识——《应该懂得的心理异常常识》。在〔经典启示〕中，我们提供了一篇展示积极的心理健康理念、科学的心理健康维护策略的文章——《笑对人生》。在〔趣味赏析〕部分，换一种轻松的语调，继续进行富有经典启示初衷的话题，一篇难得的心理美文——《你的麦穗》。

心理测验

心理健康便捷自测量表

温馨提示

每个题目后都有五个等级供你选择，按照程度的高低分别用1 ~ 5来表示：
1——无；2——偶尔；3——有时；4——经常；5——总是。

注意：每个题目只能选择一个等级，在题后的括号中标注；每个题目都要回答。

1. 我对人际关系缺乏信心，在处理人际关系方面的问题时感觉紧张而敏感。()
2. 我的心理承受力差，遇到困难、挫折容易灰心；觉得工作、学习负担重，难以完成；对于环境的嘈杂脏乱不能忍受。()
3. 我对去新的环境、做从前没有做过的事、接触不熟悉的人心怀不安，习惯于产生不好的预期、联想和恐惧。()
4. 我有“命运对我不公，自己出力不讨好，别人亏待自己，对比自己强的人不服气”的感觉。()
5. 我情绪不稳定，心情不愉快，控制不住自己的情绪。()
6. 我感觉心烦，预感有坏事发生，无缘无故紧张，担心自己有病。()
7. 我情绪低落，对前途感觉无希望，疲劳，对事情不感兴趣，感到忧愁，生活无意思。()
8. 我喜欢与人争论，不能控制脾气，有摔东西的冲动，爱挑人毛病，容易使别人难堪或发怒。()
9. 我感觉没有人值得信任，别人总是在背后议论我，怀疑别人意见的真实意图，习惯于选择我行我素。()
10. 我常有手发抖，想去厕所排尿，头痛，睡不好觉，胃不舒服，心跳加快等身体体验。()

操作手册

心理健康便捷自测量表共包括10个题目，采用5个等级评分法。

在你自己填完心理健康便捷自测量表后，判断自己的心理健康状况，总均分的计算方法是把该测量表中10项题目各自的分数之和被10除，得出的分数便是你心理健康

的总均分。

用总均分判定你的心理健康状况：1～1.9为没有心理健康问题；2～2.9为轻度的心理健康问题；3～3.9为中等程度的心理健康问题；4～4.9为典型的心理健康问题。

正文

必须知晓的心理健康知识与理念

1 健康观念

什么是健康呢？你可以说说你的评价健康的标准。可以肯定地说，你的评价健康的标准可能很专业、很正确。但是，这不是因为你自己多么博学智慧，而是因为你是现代人，接受文明的影响，让你可以客观认知社会，解读自然现象。

在漫长的社会发展进程中，由于知识的局限和观念的滞后，人类对健康的认知水平非常低下——“单一的生物医学模式”，表现为两个方面：其一，对生理状况的简单化定位——“不痛不痒，身健体康”，这是麻痹心理；其二，对精神异常的妖魔化曲解——“鬼神附体，驱灵辟邪”，这是愚昧做法。

1.1 二维健康观

“单一的生物医学模式”认知定位健康的状况随着社会的文明进步和医学的发展普及悄然发生着变化。世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上发表了著名的《阿拉木图宣言》，这份文献对“健康”进行了第一次明确的定义：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”该宣言强调：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。”1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康（Physical Health）、心理健康（Psychological Health）、社会适应良好（Good Social Adaptation）和道德健康（Ethical Health）。这种新的健康观念从“单一的生物医学模式”演变为“生物—心理—社会医学模式”，扩展“心理健康”和“社会适应健康”为健康的有机组成部分，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，我们称之为“二维健康观”，这充分体现了健康观念的重大进步。

1.2 三位一体的健康观

进入21世纪，人类的健康问题日益受到广泛关注。现代医疗科技和临床治疗的进步日新月异，对生理疾病的形成机制的研究进展和治疗技术的精湛水平，让我们没有理由不对现代医疗护卫大众健康的现实进步和光明前景充满信任；然而，大量从前偶有耳闻、感觉离我们很远的“心身疾病”，以及由此引发的焦虑和担忧日渐紧迫地向我们袭来。于是，一种全新的健康理念，从最初的心理健康先知者带有“心理呓语”色彩的感悟中逐渐形成，这就是“身一心一灵”三位一体的健康观。

“身一心一灵”三位一体的健康观认为，在我们的身体、心理之上，还有一个居于主导地位的心灵的存在。心灵是在我们个体生理本能取向的基础上，经由成长中的个体社会化逐渐形成的关于价值、信仰和操守的精神体系。它存在于我们的精神世界，不为外人所知，甚至我们自己都未必清晰地觉察到。心灵以某种价值、理念为指导，并奉为自己的行为准则和活动指南，是懂得做什么和不做什么的内心主宰。有心灵的人才谈得上人生价值，能够赋予短暂人生以永恒的意义。心灵的有无，在很大程度上决定着一个人的发展的可能性。没有心灵的人，会失去把握自身命运的力量，其发展的可能性会大大减低。有心灵的人，会调动自身的一切力量，集中到预定的目标上，其知识、能力、内心世界都会得到充实和提高，从而推动个人及社会的发展。心灵健康的人会让自己的生活价值定向明确，个人潜力有效开发，乐观积极面对社会，掌控自己收放自如。

按照“身一心一灵”三位一体的健康观，我们为一个健康的人描绘一幅图像：身体健康——饮食起居舒适自然，主题生活和休闲娱乐相映成趣，生理机能处于常态标准以上，生理免疫功能完好；心理健康——自我概念明朗，心智反应健全，情绪表达流畅，行为活动自控；心灵健康——信仰纯美稳健，操守内方外圆，人与自然一体，从容淡定处世。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和心灵三个层次——身体健康是物质基础，心理健康是精神表现，心灵健康是根本保障。

在心灵健康的统率作用下，身体健康与心理健康双向互动，良好的心理状态可以使生理功能处于和谐状态。反之，则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往引发烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态；健康的身体则让人产生自信、乐观、主动、负责任的良好心理。心灵将身、心两者统一为一体，在心灵的主导下，身、心向心灵认同、向往、追求的方向发生演变和整合。人是身体、心理和心灵三者的共同体。运用“身一心一灵”三位一体

的健康观，可以描述、阐释、预测和控制与身体、心理相关的健康现象和问题。

2 心理健康的评价体系

什么是心理健康？用什么标准来衡量一个人的心理是否健康？人的心理健康是有标准的，但却不像生理健康那样“让数据资料说话”——精准确切，“以标本模型展现”——具体直观。

我们每一个人都应该掌握卫生保健知识，树立健康信念，自愿采纳有利于身心健康的心理行为和生活方式，从而保障自身生命质量，同时有益于他人和社会。

如何认识和对待心理健康，既是一个基本的理论问题，又是一个重要的现实问题。在不同的评价体系框架内，评价的结论是没有什么可比性的。这是我们对心理健康认识和理解中最为常见的“无知之误”。综合而言，有四种评价心理健康的评价体系。

2.1 自主体验体系

自主体验是个体以自己为认知对象产生的认知评价为基础而产生的情绪体验。如果自主体验认为自己有心理问题，这个人的心理健康状况当然不会完全正常。但是，你还能够感觉到自己有心理问题，这个问题一般不会非常严重。倒是认为身边的人都有问题，唯有自己没有问题的话，这个人的问题肯定非常严重。心理基本正常的人，可以察觉到自己的心理活动和以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等。这种自我评价叫自我认知力，简称自知力。

2.2 社会评价体系

在正常情况下，我们依照社会生活的游戏规则来适应社会和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，根据社会要求和道德规范行事，其行为符合社会常模。如果由于器质的或功能的问题使得个体社会心理行为能力受损，不能按照社会认可的方式行事，我们会认为此人有心理问题。

2.3 统计学体系

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，形成心理测评量表，把受测评人的心理测量结果与常模进行比较，获得受测评人的心理健康状况的结论。由于心理测评量表的科学性和适用性问题，测评的结果和功能尚不宜过度采信和依赖。

2.4 专家评价体系

心理健康专家是专门从事心理健康研究和应用工作并具有真才实学的人士。一位真正的专家，凭借自己扎实的学术历练和实践经验，会逐渐具备一种叫“直觉智慧”的心理技能——不需要使用心理测评量表，不必经过长时间的观察，就会对被评价人的心理健康状况，心理问题的特点、成因和解决问题的策略，瞬间完成非常精准的“心理运算”，让局外人感觉到像“X光机”那样洞察人的心理世界的非凡神奇和不可思议。真正专家的结论，绝对值得你信赖！

3 心理健康的标准

无论是依照什么评价体系，心理健康评价结论的获得还是有相近或相似的尺度的，这种尺度就是心理健康的标准。下面我们简要介绍当前在中国心理健康界认知推广度比较高的三种评价标准。

3.1 “最具影响力的标准”

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Harold Maslow，1908—1970）等人提出的心理健康的十条标准被认为是“最具影响力的标准”。

- （1）充分的安全感。
- （2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计。
- （3）生活的目标切合实际。
- （4）与现实的环境保持接触。
- （5）能保持人格的完整与和谐。
- （6）具有从经验中学习的能力。
- （7）能保持良好的人际关系。
- （8）适度的情绪表达与控制。

(9) 在不违背社会规范的条件下，对个人的基本需要作恰当的满足。

(10) 在不违背社会规范的条件下，能作有限的个性发挥。

3.2 “最大众化的标准”

“身心健康八大标准”——已经无从考证这一标准的创立者，这是一种在公众中非常受到追捧的评价心理健康的评价标准，是“最大众化的标准”。

(1) 食得快。

进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

(2) 便得快。

一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

(3) 睡得快。

上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。

(4) 说得快。

语言表达正确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。

(5) 走得快。

行动自如，转身敏捷，证明精力充沛、旺盛。

(6) 个性好。

性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。

(7) 会处世。

看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外部环境与机体内部环境的平衡。

（8）人际和。

待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

3.3 “最具中国文化品味的标准”

中华传统医学是世界医学丛林中的一棵常青树，她的养生理论与实践源远流长，具有一套关于健康的直观简洁的评价标准，号称“最具中国文化品味的标准”。

（1）眼有神。

目光炯炯，无呆滞的感觉，说明精气旺盛，脏器功能良好，思想活跃。

（2）声息和。

声如洪钟，呼吸从容不迫，心平气和，反映出肺脏功能良好，抵抗力强。

（3）前门松。

前门松是指小便通畅，说明泌尿、生殖系统大体无恙。

（4）后门紧。

后门紧是指大便每日一次，有规律，无腹痛、腹泻之虑，说明消化功能健旺。

（5）形不丰。

保持体型匀称，注意不宜过胖，标准体重 = 身高 - 105（女性减100）。

（6）牙齿坚。

注意口腔卫生，基本上无龋齿，反映肾精充足。

（7）腰腿灵。

表现为肌肉、骨骼和四肢关节有力或灵活，中年知识分子因工作性质尤其要保持腰腿灵。

（8）脉形小。

脉形小指每分钟心跳次数保持在正常范围（60～80次/min），说明心脏和循环功能良好。

（9）饮食稳。

饮食坚持定时定量，不挑食和偏食，不饱食滥饮，无烟酒嗜好，注意饮食养身法。

（10）起居准。

能按时起床和入睡，睡眠质量好。

这一套健康标准主要是针对中年人而言，因此也可以视为中年人的10大健康标准。

4 心理健康者的心理行为肖像

每个人都期望心理健康，让我们以“心理健康者的心理行为肖像”为题，动态考察现实生活中心理健康者的特点。

4.1 视学习和工作为乐事

心理健康的人乐于把自己的才智投入到学习和工作之中，追求卓越和成功。他们能在学习和工作中获得非常快乐的体验，这种体验反过来又强化了他们对学习和工作的兴趣，乐于学习和工作，而不会视其为痛苦和负担。

4.2 善于进行人际沟通

心理健康的人以诚恳、谦虚的态度对待别人，尊重别人的意见，使人乐于和他交往，能和兄弟、同学、师生、朋友建立正常的关系。在与人相处时，积极的态度多于消极的态度，重视集体的团结，珍惜彼此之间的友谊。

4.3 中肯且积极的自知

心理健康的人对自己有相对准确的了解，能正确地对待自己。在学习与工作中正确估计自己的能力，了解自己的性格，并根据自己的特点来安排学习和工作。由于对自己能做出恰如其分的评价，因此表现得既自信又自谦，在完成工作任务的同时，自觉地培养和发展自己优秀的心理品质。

4.4 稳健面对现实未来

心理健康的人能和现实环境保持良好的接触，对周围的环境有客观的、正确

的判断，能够细致地观察和了解现实生活中各种复杂的现象和现实对自己的要求。在解决所遭遇的各种问题时，能采取既积极又切合实际的解决办法。即使有时遭到挫折或失败，他所采取的适应方式也是成熟的、稳健的。

4.5 积极乐观的情绪

心理健康的人并不是比别人更为幸运，而是因为他们面对现实的挑战和压力的时候，能够让自己以乐观主义的心态、建设性的态度认识和处理问题。在他们的人生词典里从来没有“失败”，他们总是相信“办法总比问题多”。因而，心理健康的人对人对事积极热情，情绪稳定而深刻，热爱生活，精神饱满，奋发向上，遇到挫折时不灰心、不消沉。

5 保持心理健康的策略

我们可以肯定地说，一千个心理健康专家会给你提供一千个如何保持心理健康的专家观点。你会为此眼花缭乱，或者无所适从，这是最为正常的反应。还是不必为不能辨识真假和难以全部记住而苦恼吧，所有具有科学性和指导意义的保持心理健康的策略都应该符合如下五个方面。

5.1 积极乐观的心态

积极乐观的心态十分重要，凡事向积极、乐观、有益的方面去思考，有利于建设性地面对现实生活中的问题与挑战，减轻日常生活的情绪紧张和心理压力，提升身体免疫力，正常甚至超常发挥自身潜能。保持积极乐观的心态的人，会预见生活的未来走向，从容进行必要的准备，从而没有太多的被动和惊慌；即使面对问题和挑战，持有积极乐观心态的人还是会更早期从失意和惊慌中解脱出来，建设性地行动，从而解决现实困境和具体问题。

5.2 充分的休息

休息有助于松弛神经和恢复体力，对于保持相对有利的身心健康状态非常重要。我们的身体存在一个目前正在逐步揭开神秘面纱的“自主控制系统”——不需要我们自己有意识地控制，身体和心理可以通过“沉寂、觉醒、兴奋、疲倦”的机制，以自然而然的方式让“生物节律”发生作用。每天的休息包括8小时的夜间睡眠和日间的休闲放松，有助于调节身体机能，促进食物消化、吸收和废物

的排泄，有助于保持头脑清醒、精力充沛的状态。

5.3 适量的运动

为了促进心理健康，应该经常进行身体运动，包括有氧运动和无氧运动。有氧运动，如骑自行车、慢跑、长距离游泳等，有助于强健心肺功能和血液循环；无氧运动，如短跑、举重等暂时剧烈的活动，能调节和锻炼肌肉。

5.4 均衡的营养

人体每天需要七大类物质——水分、糖类、蛋白质、脂肪酸（来自植物和豆类）、维生素、矿物质和纤维。均衡的营养是保证健康的基本前提，平时应该选择低糖、低盐、低脂肪、低胆固醇的饮食，多吃蔬菜水果、五谷杂粮，及时补充蛋白质和各种维生素。五谷里的淀粉，是人的最佳能源物质；蔬菜水果是纤维的主要来源；乳类和乳类制品，除了提供蛋白质，还是钙和镁的最重要食物来源，也是水分的重要来源；肉类、鱼类、蛋类和豆类里的蛋白质，是构成人体的重要原料。

5.5 生活的主题

风筝断了线，还会在天上飘吗？浮萍在水中，唯有随波逐流。我们维护心理健康的基本策略是生活中有“心有所系”的事。无论这是一个什么主题，探索客观世界的奥秘，体验生活的百般滋味，关注社会变化的潮流，为了需要你的人付出，只要有主题，你每天都会有生活的节律，主动设计自己的活动内容，为此去充分准备，积极尝试，精神专注，劳逸交替。人生在这样的运动中呈现活力。

6 影响心理健康因素的辩证解析

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，包括许多相对独立的特质。因此，影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂的、多样的。概括起来还是生物、心理、社会这三方面因素综合作用的结果。

6.1 生物遗传因素

对于生物遗传因素对心理健康的影响，我们不做理论和现实的系统论证，从维护心理健康的立场出发，我们关注以下两个方面。

（1）家族遗传史问题。

社会生活观察常识、人口统计数据结论和临床观察经验都表明：精神病患者家族中确实存在相对比较高的比例的成员患有精神病或异常的心理行为表现，如抽风发作、神经发育不全、脑神经萎缩、性情乖僻、狂躁抑郁等。许多精神病在发病原因上确实具有血缘关系从远到近而患病率也由低到高的显著相关性，这是遗传因素影响心理健康的最为确凿的证据。

其实，对于家族遗传史问题，无视其存在是无知之过——无知无畏，令人痛心；恐惧其存在是另一种无知——观念恐慌，令人可笑。

正确地对待精神病患者家族遗传史的态度是正视其存在，学习相关的知识，通晓必要的心理健康维护，掌握预防问题发生的常识，选择适宜于自己的人生道路和生活方式，自食其力，不与人比，自得其乐，完全可以避免精神疾病的出现。如果相反的，即使家族中从来没有精神疾患史，但是，信奉追求至高无上的荣耀、成功、权力、财富、享乐，脱离自己的智力、现实、机遇、潜能、极限，不择手段，不计后果，再优良的遗传基因也会被自己折磨出来精神失常。

（2）心理品质问题。

临床精神医学研究发现：同样的致病因素作用于不同人格特征的人，可以出现非常不同的结果；而同样的疾病发生在不同人格特征的人身上，其病情表现、病程长短和最终结果又都可以非常不同。各种精神疾病，特别是神经官能症往往都有相应的特殊人格特征为其发病基础，如强迫性神经症，其相应的特殊人格特征称为强迫性人格，具体表现是谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、事事容易后悔、责任心过重和苛求自己等。与癔病相联系的特殊人格特征是富于暗示性、情绪多变、容易激动、善于幻想、自我中心和爱自我表现等。精神分裂症被认为是与孤僻离群、多疑敏感、情感内向、胆小怯懦、较爱幻想等特殊人格特征密切相关。

个性心理的研究揭示：以高级神经活动类型为主要心理基础的气质类型是与生俱来的，个体一定的气质类型及其在此基础上经过后天的养成而形成的性格，对我们心理健康的影响具有无所不在的影响和十分普遍的意义。这是因为我们总是借助自己独特的个性心理结构来承受现实社会的刺激，并做出相应的心理体验，建立对现实刺激的应对方式。因而，特殊的人格特征往往成为导致某种心理障碍或精神疾病的内在因素。

6.2 社会环境因素

（1）早期教育与家庭环境。

发展心理学对个体早期心理发展的研究表明，在生活环境单调、信息刺激贫乏的环境中成长的个体，其心理发展的进程会受到限制和阻碍，并且会抑制他们的潜能的发展。语言、行为、智力都存在所谓的“关键期”——接受丰富的刺激、受到良好启蒙教育的个体的心智、行为获得全面发展。相反，在缺乏刺激的环境中成长的个体，基本的生长发育都可能会出现迟滞不前的情况，这种状况甚至是不可逆转的。

儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度是影响个体心理健康的重要因素。这种早期的母婴关系乃至稍后的儿童与父母的关系对个体以后的人际关系和社会适应能力有着很大的影响。儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系，获得充分的对依恋的满足和充分的安全感，对其以后的社会适应能力和人际关系都会产生积极的促进作用；相反，如果儿童在早期不能建立与父母的亲密关系，或者早期与父母的分离焦虑得不到有效释缓，都会对他们以后的成长产生消极的影响。

父母对儿童的态度和教养方式对个体以后的心理健康产生影响。心理学者对恐惧症、焦虑症和抑郁症等神经症个体早期家庭关系的调查研究表明：那些与正常个体的父母相比，表现出较少的情感呵护，较多的冷漠拒绝或较多的过度保护的父母，对儿童情感反应的方式、生活事件的态度都会产生广泛而持久的影响。

在个体的早期发展中，父母的爱、支持和鼓励是一种积极良性的教养方式，有利于个体建立起人际交往中对初始接触者的信任感和安全感。而这种信任感和安全感的建立保证了子女成年后与他人顺利交往的乐观心态和积极取向。相反，儿童早期的这种信任感和安全感的匮乏会导致儿童在社会生活中产生恐惧、孤独、消沉和无助，难以与人相处，因而容易产生人际交往的障碍。

（2）生活事件与环境变迁。

生活事件是指人们在日常生活中遇到的问题和挑战，如结婚、升学、亲人亡故等。生活事件不仅是测量应激的一种方法，也是预测身体和心理健康的重要指标。大量的研究表明，即使是中等水平的应激事件，如果连续发生，它们对个体抵抗力的影响就可以累加，因而也是很严重的。由于生活事件的增加而产生

的应激体验，与各种各样的生理和心理障碍有着明显的关系，例如高血压病、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎、胃溃疡、癌症、神经症、事故，以及学习成绩的下降等，都与生活事件的明显增加有着密切的关系。如果生活事件增加，那么个体的生活也会相应变化，个体要适应这种变化的生活所付出的努力也需要相应地增加。因此，如果在一段时间内发生太多的生活事件，个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。

当然，不同的生活事件对个体生活的影响是不同的。换言之，应付不同的生活事件所需的改变和适应是不同的。当个体在某段时间内遭遇很多生活事件时，生活事件对个体的作用就会累加，从而影响个体的心理健康和生理健康水平。生活事件的增加会在一定程度上使个体遭受更多的心理应激。而心理应激的增加则会影响到个体的生理反应和心理平衡，从而对个体的躯体和心理健康产生不良的影响。

个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。刚入学的大学生，尤其是来自农村和边远地区的学生，由于入学前后生活和学习环境的巨大变化，在适应新的环境时容易出现各种困难。

6.3 心理冲突

心理冲突的产生往往发生在难以做出选择的情境。这种冲突情境在很多情况下都会对个体的心理和躯体健康产生不良的影响。两利相较的时候，往往不是鱼与熊掌不可兼得的取舍结论那么清晰的情况，于是，你难免成为《伊索寓言》中那头“处在两堆草料之间，不知道先吃哪一堆”的驴子，非常苦恼；当两害相较的时候，往往不是掉尾巴与丢性命的选择那样必须头脑冷静，于是，你在放弃什么都让人心痛，选择什么都于心不甘之中错过时机。当个体处于心理冲突，如何选择对自己的影响如果非常大，而自己又缺乏主见时，要做出选择就相当困难，从而产生各种各样的躯体和心理问题，并最终影响到心理健康。

延伸探索

应该懂得的心理异常常识

1 心理异常

心理异常是在大脑生理生化功能障碍和人与客观现实关系失调的基础上产生

的对客观现实的歪曲的认知反应。

心理异常一词是对许多不同种类的心理和行为失常的统称。其表现可以是严重地影响个体的正常的社会功能，也可以是轻微地妨碍个体的心理功能。人们在日常生活中常用精神病、变态行为、情绪障碍这样的词来对此加以描述和区分，甚至使用“神经崩溃”这样的非专业词汇来描述那种突然发生而损害现实生活能力的心理障碍。尤其值得关注的是，人们常常将“神经病”与“精神病”、“神经症”混为一谈。因此，对心理异常的分类，不仅有助于加深对心理异常的认识，为诊断、治疗和临床研究提供参照依据，而且有助于消除人们对心理异常的模糊或错误的认识，普及心理卫生知识。

2 常见的心理异常

2.1 神经官能症

神经官能症又称神经症、精神症，是一组非精神病功能性障碍。其共同特征：一种心因性障碍，人格因素、心理社会因素是致病的主要因素，但非应激障碍；一种机能障碍，障碍性质属功能性而非器质性；具有精神和身体两方面症状；具有一定的人格特质基础但非人格障碍；各亚型有其特征性的临床相；神经症是可逆的，外因压力大时加重，反之症状减轻或消失；社会功能相对良好，自制力充分。神经官能症包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐惧症、躯体形式障碍等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。它是一种相对轻微的心理异常，是个体因为挫折与冲突长期得不到解决而产生的一种持久性的精神紧张与焦虑，以致对学习、工作、生活带来一定的影响。常见的神经官能症有焦虑症、恐惧症、疑病症、癔症、抑郁症。

2.2 心理过程障碍

心理过程障碍者是指在认知、情感和意志活动过程中发生的感知障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍及综合性的意志障碍和智力障碍。

（1）感知障碍。

感知障碍是指由于各种原因引起的知觉异常的现象。知觉的障碍是心理过程障碍中最常见的，同时也是许多精神病的主要症状。主要表现为两种：错觉，即歪曲的知觉，也就是把实际存在的事物歪曲地感知为与实际完全不相符合的事物；幻觉，即虚幻的知觉，是指在客观现实中并不存在某种事物，但病人却感知

到它的存在。

（2）记忆障碍。

记忆障碍是指自诉或被观察到有健忘的现象；无法辨认某种表现是否曾经见过；没有能力学习和获取新的知识和技术；无法运用以前已经学会的技术；不能回忆起某些事实；无法回忆起过去或最近发生的比较重要的事件。

（3）思维障碍。

思维障碍是指精神病人的一种典型症状。由于思维是通过语言表达的，所以检查思维有无障碍主要通过和病人的谈话来发现，有时也要收集病人的书面材料，并听取病人对其行为的解释。思维障碍有多种不同的分类，在临床上，目前倾向分为四类：思维速度障碍，如思维过程加快（意念飘忽）或迟缓；思维形式障碍，也称联想障碍，主要表现为联想结构的松弛，缺乏目的指向、象征误用，不合逻辑，思维散漫，病理性象征思维等；思维控制障碍，指病人感到思维不属于自己，思维活动失去自主性，或觉得为外力所控制，思维剥夺、思维插入、思维播散等体验是其主要表现；思维内容障碍，表现为类妄想观念、强迫观念等。

（4）情感障碍。

情感障碍又称心境障碍，表现为情感高涨的躁狂状态或低落的抑郁状态，如果两者交替出现，称为双向情感障碍。情感障碍严重者称为情感性精神病。

表现为情感高涨的患者经常面带笑容，自诉心里高兴，就像过节、中彩一样，具有精力充沛、内心充满幸福感、睡眠减少、爱管闲事、自我评价过高、自负，关系妄想、易被激怒、情绪容易波动、言及伤心事会哭泣流泪又很容易随着别人谈论高兴的事情而恢复好心情等一系列心理行为表现。如果思维活跃，情感高涨，动作增多等表现同时存在，则按临床标准判断构成躁狂状态。

情感低落的人具有经常面带愁容、表情痛苦悲伤、自诉精力不足、失眠（或睡眠过多）、喜欢安静独处、思维迟缓、对社会交往顾虑重重、愉快感缺失、原有的业余爱好和个人兴趣不复存在、自我感觉总是比实际情况糟糕、自我评价过低、自信心不足等一系列心理行为表现。严重者有自杀企图和行为。

（5）意志障碍。

意志是个体自觉地确定行动的目标，支配自己的行动，实现预定目标的心理过程。意志障碍有五种典型的表现形式。

其一是意志增强，表现为病态的自信和固执的行为。神话故事中的愚公移山弘扬的是一种困难面前不低头、压力之下不退缩的精神，根本不可能完全移植到生活中来。如果现实生活中一个人做根本不可能、实际无价值、另有便捷方法的蠢事就是病态的意志增强了。

其二是意志减弱，表现为缺乏主动性、进取性，生活被动，处处都要别人督促，缺乏决断力，举止不定、忧虑重重，易受暗示，易受别人言语、态度的影响，不加批判地按别人的观念行事。

其三是意志缺乏，表现为意志活动减少或缺乏，意志力减退，对生活无欲无求，对前途无打算，对外界无兴趣，面对现实放弃建设性的心理取向，失去现实行为的动力。

其四是意向倒错，表现为意志活动与正常人的取向和标准大相径庭，让人难以理解。面对现实中出现的问题不是想办法尽力挽回，而是任其恶化乃至火上浇油；挫折面前不是吸取教训，而是做出令亲者痛仇者快的荒唐行为。

其五是强迫意向，表现为反复体验想要做某种违背自己意愿的动作或行为的强烈的内心冲动。虽然内心明知这么想是荒谬的，但又不能摆脱这种内心冲动。特别多见于成瘾和成癖行为者的内心矛盾和挣扎。

（6）综合性的意志障碍和智力障碍。

综合性的意志障碍和智力障碍描述的是这样一类患者的心理过程障碍——由于先天或者后天因素导致个体智力明显低于正常水平，影响了个体对外界信息的接收和加工水平，导致对问题浑然不觉，对机遇视而不见，因而表现出建设性行为的缺乏和放纵性行为的泛滥。这样的人会成为正常社会秩序和生存状态中的边缘人。

2.3 人格障碍

人格障碍（Personality Disorders）是指人格特征显著偏离正常，使患者形成了特有的行为模式，对环境适应不良，常影响其社会功能，甚至与社会发生冲突，给自己或社会造成恶果。主要的人格障碍类型有以下十种：反社会型人格障碍、偏执型人格障碍、分裂样型人格障碍、分裂型人格障碍、强迫型人格障碍、癯症型人格障碍、边缘性人格障碍、表演性人格障碍、回避性人格障碍和依赖性人格障碍。上述类型可以分为三类：A类特点是奇特或怪异；B类特点是表演性、情绪性或不稳定性，包括反社会性、边缘性和自恋性；C类特点是焦虑或恐惧，包括回避性、依赖性和强迫性。



2.4 性行为异常

性行为异常是指对常人不会引起性兴奋的某些物体或情境有强烈的性兴奋，或者采用与常人不同的异常性行为方式满足性欲，或有变换自身性别的强烈欲望。性行为障碍是性变态行为，即不正常的性行为。常见的有窥阴癖、露阴癖、恋物癖、恋童癖、恋兽癖、性施虐癖和性受虐癖等，绝大多数患者为男性。可把性行为异常分为三种类型：一类是性行为对象异常，如恋兽癖和恋物癖；另一类是性行为方式异常，如窥阴癖、露阴癖、性施虐癖和性受虐癖；还有一类是性行为为违反社会规范，并无生物学反常意义，如恋童癖等。

2.5 精神病

一般认为，神经症、心理障碍、精神病并不是孤立存在的，三者呈现由轻至重的连续分布——轻微的、可以自控的心理功能问题是神经症，处于左端；中部是妨碍正常心理功能、带来严重心理困扰的心理障碍；右端是导致个体正常社会适应功能瘫痪的精神病。精神病患者的人格较神经症和心理障碍者更为紊乱，更少系统性，他们不能区分现实和幻想，从现实中退却，退缩于一个幻想的世界之中，无视社会规范的约束，失去了生活的适应能力，主要有精神分裂症、情感精神病和偏执精神病。

（1）精神分裂症。

认识精神分裂症的早期症状十分重要，可以早发现、早治疗。早期精神症状的“七联征”值得关注。其一，睡眠改变——逐渐或突然变得难以入睡、易惊醒或睡眠不深、整夜做噩梦或睡眠过多。其二，情感变化——情感变得冷漠、失去以往的热情、对亲人不关心、缺少应有的感情交流。与朋友疏远，对周围的事情不感兴趣，或因一点小事发脾气，莫名其妙地伤心落泪或欣喜等。其三，行为异常——行为逐渐变得怪僻、诡秘或者难以理解，喜欢独处，不适宜地追逐异性，不知羞耻，自语自笑，生活懒散，发呆发愣，蒙头大睡，外出游荡，夜不回家等。其四，敏感多疑——对什么事都非常敏感，把周围的一些平常之事和自己联系起来，认为是针对自己的。如别人在交谈，认为是在议论他；别人偶尔看他一眼，认为是不怀好意；有的甚至认为广播、电视、报纸的内容都和自己有关；察言观色，注意别人的一举一动，有的认为有人要害自己，不敢喝水、吃饭、睡觉，有的认为爱人对自己不忠而进行跟踪。其五，性格改变——原来活泼开朗、热情好客的人变得沉默少语，独自呆坐似在思考问题，不与人交往；一向干净利落的人变得不修边幅、生活懒散、纪律松弛、做事注意力不集中；原来循规蹈矩

的人变得经常迟到、早退、马虎，对批评满不在乎；原来勤俭节约的人变得挥霍浪费，本来很有兴趣的事物也不感兴趣等。其六，语言表达异常——与其谈话话题不多，语句简单，内容单调，谈话的内容缺乏中心或在谈话中说一些与谈话无关的内容，使人无法理解，感觉交谈费力或莫名其妙，自言自语，经常重复同一内容等。其七，脱离现实——沉湎于幻想之中，做“白日梦”。

（2）情感精神病。

情感精神病是一组以情感障碍为原发性症状、呈周期性发作、间歇期内完全正常的精神病，又称躁狂抑郁性精神病。遗传在该病的病因中起着重要作用。病前人格特征：有的好交际，热情、活泼、精力旺盛；有的安静，有节制，缺乏自信，易于悲观；有的交替性地出现愉快与轻度的忧伤。情感高涨或低落是该病的主要症状。临床上有躁狂症和抑郁症两种完全不同的表现。躁狂症的特点是情感高涨、思维活跃、意志增强，患者欢快、喜悦，但是易被刺激而发怒；思潮加快，说话滔滔不绝，随境转移；精力旺盛，睡眠减少，活动增多，爱管闲事，性欲亢奋；在情感高涨的背景下，可出现夸大妄想，遇挫时可出现妄想，这些妄想是继发性的，随着情绪恢复正常，妄想也随之消失。抑郁症的特点是情绪低落、思维迟缓、意志减弱；病人忧伤、自责、绝望，严重者有自杀观念及行动；脑力迟钝，联想困难，沉默寡言，兴趣索然，犹豫不决，反应缓慢，活动减少，甚至呈木僵状态；另有一些病人伴有情绪焦虑，表现为心烦意乱，坐立不安，犹如热锅上的蚂蚁，不知如何是好。躯体性症状有失眠、乏力、食欲减退、性功能低下等。在情绪低落的背景下，可出现罪恶妄想、关系妄想和被害妄想。在躯体性症状的背景下，可出现疑病妄想，这些妄想是继发性的，随着情绪恢复正常，躯体性症状消失，妄想也随之消失。这种疾病的病程呈周期性发作，有的病人躁狂症与抑郁症交替发作，有的则只有躁狂症或抑郁症。躁狂症或抑郁症每次发作的平均时间约为6个月，每次发作后即间歇期内完全恢复正常，精神活动完整而无衰退。

（3）偏执精神病。

偏执精神病是一组疾病的统称。它们具有的共同特点就是持久的偏执性妄想，其程度轻重不一，从仅仅是持续的牵连观念被害感，以致影响妄想、夸大妄想和嫉妒妄想等，但无幻觉。行为和情感反应则与妄想观念相一致，并且智能保持良好。偏执状态以突出偏执妄想而无幻觉为特点。

偏执状态的患病率比偏执型精神分裂症低，而比偏执狂高，目前尚没有该病的确切发病率。其患者可照常工作，甚至可圆满完成任务，往往不去求医。偏执状态

的病因是在一定个性缺陷的基础上由长期持久的精神紧张所引起的。急性精神创伤可作为诱发因素。偏执状态的诊断和鉴别与偏执狂类似。本病的妄想虽多呈慢性持续形式，但也有在短期内消失的。本病预后较偏执狂为好。偏执状态的治疗需要抗精神病药物与精神治疗相结合，精神治疗在治疗中尤为重要。偏执狂是一种罕见的精神病，以缓慢发展的系统而牢固的妄想为临床特征，病程长，愈后不良。

2.6 心身疾病

心身疾病又称心理生理疾病，指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。

心身疾病（Psychosomatic Diseases）通指一系列由于心理、社会因素在疾病的发生和发展中居于主导作用的躯体疾病。由于具有生理上的障碍，因此心身疾病又称为心理生理疾病。心身疾病是由于当事人对于发生在自己生活、学习和工作环境中的各类事件的价值观念发生变化，失去了自主掌控环境的信心而对自我认识发生了改变，导致心理状态的不平衡，并最终影响了身体的生理变化，进而出现生理功能的障碍。最常见的心身疾病除胃肠病外，还有高血压、冠心病、糖尿病、支气管哮喘、痛经、闭经、荨麻疹、斑秃、遗尿症及性功能障碍等。

心身医学作为现代医学和心理学结合的产物，是从心理和生理病理的关系出发对心身疾病的病因、易患因素和预后进行研究的一门学科。近年来，随着医学心理学专业委员会的成立，心身研究得到了进一步开展。然而，公众对心身医学尚未有足够认识。患有心身疾病的人大多在综合性医院内科门诊反复就诊而延误治疗，使其病情迁延不愈。据估算，在大城市综合性医院就诊的初诊患者中，有略高于1/3的患者是躯体疾病，不到1/3的患者是神经症，其余的1/3则是心身疾病。因此，上海、北京等地早已在综合性医院内相继开设了“心身科”、“心理卫生门诊”。但遗憾的是，一方面，因受传统文化观念的影响，大多数患者并不愿意上专科门诊就诊，而是宁可辗转于各大综合性医院内科及其他各科门诊；另一方面，患者对心理因素能影响自己所患疾病的情况不甚了解，在服药治疗的同时没有注意自我心理调节，从而使病情时好时坏，得不到彻底缓解。另外，内科医生对这些患有心身疾病的患者常常抱有厌烦态度，因在医患关系方面处理不良，而致患者失去治疗信心。

行为疗法是治疗心身疾病的主要手段之一，它可通过学习来调整和改造疾病的异常行为。生物反馈治疗则是现代行为疗法的一种发展，它借助于现代电子仪器把我们通常看不到的身体内的生理过程由图像和声音的形式显示出来。通过训

练，使患者学会面对这些图像和声音逐渐控制和矫正自己体内的不正常的生理反应，对高血压、冠心病、哮喘、偏头痛、顽固性失眠、更年期综合征等多种心身疾病均有良好效果。

一个人在纷繁复杂的社会中生存，要确保一生健康是不容易的事，这有赖于社会环境、自然环境、心理环境等诸多因素。除了外界客观因素需要我们共同努力改造和维护，如何把握有利于自己的健康因素，是摆在现代人生活面前的课题，这里最关键的是应该调整好自己的心理。预防心身疾病的发生，首先，努力掌握知识，提升认知水平；其次，培养稳定、健康的情绪状态；再次，锻炼行动的自觉性、果断性、意志性和顽强性；最后，建立正常的人际关系。

经典启示

笑对人生

不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去自傲。就这样，微笑着弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去战胜忧伤。

去把“人”字写直写大，活出一种尊严，活出一种力量。不向金钱献媚，不向权势卑躬。清贫，是一首朴素的歌；平凡，是一行亮丽的诗。微笑着，我们去唱去吟，于平静中看红尘飞舞，在孤寂中品世事沉浮。

把尘封的心胸敞开，让狭隘自私淡去；把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在你的眼前层层叠叠打开：蓝天、白云、小桥、流水……潇洒快活地一路过去，鲜花的芳香就会在你的鼻边醉人地萦绕，华丽的彩蝶就会在你身边曼妙地起舞。

眼泪，要为别人的悲伤而流；仁慈，要为善良的心灵而发；同情，给予不幸的朋友；关怀，温暖鳏寡孤独的凄凉。微笑着的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一张脸上都呈现出灿烂的笑容。

趣味赏析

你的麦穗

几个学生问哲学家苏格拉底：“人生是什么？”苏格拉底把他们带到一片麦地，要求大家从麦地的这头走到那头，每人挑选一株自己认为最大最好的麦穗。不许走回头路，不许选择两次。

在穿过麦地的过程中，学生们认真细致地挑选自己认为最好的麦穗。等大家来到另一端，苏格拉底已经在那里等候他们了。他笑着问学生：“你们挑到了自己最满意的麦穗吗？”大家你看看我，我看看你，都没有回答。苏格拉底见状，又问：“怎么啦，难道你们对自己的选择不满意？”“老师，让我们再选择一次吧！”一个学生请求说，“我刚走进麦地时，就发现了一个很大很好的麦穗，但我还想找一个更大更好的。当我走到尽头时，才发现第一次看到的那个就是最大最好的。”另一个接着说：“我和他恰好相反。我不久就摘下一个我认为最大最好的麦穗，可是，后来我又发现了更好的。所以，我有点后悔。”“老师，让我们再选择一次吧！”其他学生也不约而同地请求。苏格拉底笑了笑，语重心长地说：“孩子们，这就是人生——人生就是一次无法重复的选择。”

面对无法回头的人生，我们只能做三件事：郑重地选择，争取不留下遗憾；如果遗憾了，就理智地面对它，然后争取改变；假若也不能改变，就勇敢地接受，不要后悔，继续朝前走。

扪心自问

思考题

1. 你感觉自己心理健康吗？这样评价自己的依据是什么呢？
2. 在自己的生活中，你有什么促进自己的心理健康的独特而有效的方法？
3. 当你发现自己的同学存在心理健康问题时，你会怎么做？

珍惜生命机遇 守住人生底线

——做一个爱自己的人应该通晓的知识、策略和方法

我问你：“你爱谁？”你反问我：“你说的是亲情之爱，友谊之爱，还是爱情之爱？”哈！这确实是需要先限定范围才能准确回答的问题。但是，出乎你的意料，我想问的爱的范围你注定相对陌生——“自爱之爱”。你说：“看不起人了不是？本先生（淑女）可是有优良教养的人，从小就知道自珍自爱。”我还是说：“你已经非常值得赞美了。但是，这大约仅仅是从道德层面上而言的。”现在轮到你傻眼了：“还有别的意义上的自爱？”——一段心理学者与青年大学生关于“自爱”的对话。

是的，知识的空白，会导致观念的盲点；认知的茫然，会引发行为的错乱。本讲让我们关注“以自己为对象的爱——自爱”。

本讲提纲

首先给你带来的是一份简易〔心理测验〕——《自我概念便捷测试》，让你了解你对自己的认知定位、态度取向和行为方式。然后通过〔正文〕——《自己是人生的原点》，传递和分享“珍爱自我，拥抱健康”的知识、理念、策略和方法。在〔延伸探索〕部分，《阳光风雨，来者不拒——大学生挫折心理及其超越策略》是一个值得你关注的话题，因为阳光明媚的日子我们都会善待自己，风雨飘摇的时节我们往往不知所措。谁的天空总是晴天丽日？这就算是送你一把关键时刻以备急用的伞啦。在〔经典启示〕环节中，《人生不要等》、《穿越困境的人生导航仪》为你带来面对人生困境时应有的心态、策略和经验。在〔趣味赏析〕中，我们为你带来两个生存智慧秘方——《换个角度来看待人生》和《握住自己快乐的钥匙》。

心理测验

自我概念便捷测试

温馨提示

也许你还从来没有思考过“我是如何认识 and 对待自己”的话题。下面的这份自我测试为你提供了一面镜子。你当然不记得平生第一次照镜子的印象，那是一种陌生、疑惑、惊奇、欣喜的复杂感觉。现在让你重新体味。

1. 我对自己的身材容貌的态度是（ ）。
 - A. 我从来都对自己的身材容貌坦然自信
 - B. 我在大多数情况下认为自己长相不错
 - C. 感觉自己是一个容貌大众化的人
 - D. 我面对长相出色的人会感觉自己难为情
 - E. 如果有可能，我会义无反顾地进行脱胎换骨式的美容手术
2. 我对自己的为人处世的评价是（ ）。
 - A. 我从来不会担心了解我的人背后会非议我
 - B. 我相信许多人感觉我是一个好人
 - C. 有人认为我是好人，有人认为我有问题
 - D. 我知道自己在别人心目中的形象有瑕疵
 - E. 我不在乎别人如何评论我
3. 我感觉自己是（ ）。
 - A. 一个非常完美的人
 - B. 我对自己可以做出优劣之间7:3的评价
 - C. 一个优点多过缺点的人
 - D. 许多人都比我好一些
 - E. 一个可有可无的人
4. 我在家庭中的角色地位是（ ）。
 - A. 全家人都非常喜欢我
 - B. 我的存在家人认为很重要
 - C. 我有时感觉我不受家人的重视
 - D. 我经常受到家人的指责
 - E. 我是一个可有可无的人

5. 我在社会上的公众形象是()。
- A. 我走到哪里都会受到重视和好评
 - B. 人们认为我是一个值得关注的人物
 - C. 我容易被别人轻慢相待
 - D. 我是一个不受重视的人
 - E. 我经常被当做一个可有可无的人
6. 我对自己的过错的态度是()。
- A. 我非圣贤, 自信不会重犯过错
 - B. 对过错感觉后悔, 从中吸取教训
 - C. 内心知道不对, 不愿承担过错
 - D. 让我碰到了, 我认倒霉吧
 - E. 陷入自责之中, 很久不能恢复
7. 我认为自己是一个()。
- A. 非常优秀的人
 - B. 相当不错的人
 - C. 比大多数人都好一些的人
 - D. 比较失败的人
 - E. 一无所长的人
8. 我对自己的总体感觉是()。
- A. 非常赏识自己
 - B. 比较满意自己
 - C. 一个不好也不坏的人
 - D. 有点失败, 有点无奈
 - E. 假如人生能够重新开始多好呀
9. 我对自己未来所持的态度是()。
- A. 保持全面成长态势, 做一个杰出的人
 - B. 尽力而为, 让自己有一个好的未来
 - C. 对未来有一定的信心
 - D. 未来是不太可信的东西
 - E. 我没有什么未来可言
10. 我对待自己的态度是()。
- A. 非常珍爱自己, 生活优雅健康

- B. 满足自己的合理需要
- C. 不会特意在乎自己的身体
- D. 知道自己有一些不良习惯，也想改，但改不掉
- E. 人生苦短，及时行乐吧

操作手册

全部10个题目分别关注“生理自我、道德自我、心理自我、家庭自我、社会自我、自我批评、自我概念、自我满意、自我行动、自我对待”中的自我，因为是“自我评价，信息隐匿”下的测验，没有自我美化的考量和泄露隐私的顾忌。选择A, B, C, D, E五个选项的分值对应的是5, 4, 3, 2, 1，最高分是50分，最低分是10分。

如果你的得分在46分以上，说明你的自我概念非常好；在36~45分之间，说明你的自我概念比较好；如果你的得分在26~35分之间，说明你的自我概念一般；如果你的得分在16~25分之间，说明你的自我概念存在比较多的问题；如果你的得分在15以下，说明你的自我概念存在严重问题。

正文

爱自己是人生的原点

将自己作为爱的对象，叫“自爱”。因为我们习惯于从道德层面使用这一词汇，所以可能一时还不习惯。这种不习惯具有心理学意义，说明在你的观念中，存在一个心理盲点——不知道还要爱自己。

“不知道还要爱自己”是我们传统的家庭和学校教育的失误，由此引发了太多的问题、遗憾，乃至刻骨铭心的记忆、鲜血淋漓的教训。在你的青春时节，特别容易因为这个时期注定会面对“春寒料峭的凛冽、风云变幻的无常、直逼极限的挑战、力所不逮的无奈”的现实，容易对人生产生“生存的艰难、命运的飘忽、失控的恐惧、无助的痛苦”的切肤之痛，你可能会选择糟蹋自己——“在逃避现实中苟且偷生，于麻醉自我中寻求解脱”。所以，还是让我们及时补课，学会自爱。

1 “自爱”的内涵

自爱作为爱自己的心理行为的总称，是一个“连续谱”——从最基础的“珍

爱生命，保存火种”，到“爱惜自己，品味人生”，再到“激活潜力，展现精彩”的最高境界。

1.1 珍爱生命，保存火种

在任何情况下，失去一切、忍受一切、面对一切，都守住永远的底线：为活下去寻找不可辩驳的依据。相信特殊困难的时刻总是暂时的，唯有活下去才有可能见证未来。所以，自爱的人的生命力惊人的顽强，经受摧枯拉朽的严峻考验，依然让自己屹立不倒。

1.2 爱惜自己，品味人生

关注自己的内心感受，保护自己的身体健康。不沉湎于刺激、享乐的日子，不耐耐着望不到尽头的艰辛和绝望。主动设计自己想要的生活，积极面对生活的挑战和压力，保持永远的乐观主义形象，就像一只水壶，即使火烧屁股，依然可以吹起快乐的口哨。

1.3 激活潜力，展现精彩

人与人之间的原始差别是非常有限的，人与人之间的现实差别却势同天壤。为什么呢？家庭影响、学校教育、社会导向、重要事件会使人生之车驶入各自的车道。进入人生快车道的人，追寻生命的价值，开发生命的潜能，超越生命的极限，创造生命的奇迹。

在生命的历程中，保存火种是自爱的底线，品味人生是自爱的常态，展现精彩是自爱的巅峰。就是在这样自爱的人生之旅中，人生呈现“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”的壮美。

2 构筑自爱的根基

一个人要对什么产生爱的心理行为，必须建立在那是不是一个值得一爱的对象的基础之上的。这个“爱的发生学原理”同样适用于自爱。具有积极的自我概念的人，会珍惜自己，善待自己；感觉自己无足轻重，甚至龌龊不堪的人，会认为如何对待自己都是“口水歌手杨坤的咏叹调”——《无所谓》。如何让自己拥有自爱的根基——积极的自我概念，心理学为你支招。

2.1 乐观的自我认知

正如所谓的“人贵有自知之明”，全面、客观的自我认知是形成健全自我概

念的认知基础。在我们的头脑中，自我认知通常是“自动化”（不必借助明确的意识活动的参与）完成的，是“自我评价”与“他人的评价”双向构建的结果。自我认知往往存在主观、片面的问题——自信心爆棚的人，自我认知主观色彩浓厚；自卑感深重的人，自我认知倾向于“正面的一概怀疑，负面的全面接受”。

为了形成全面、客观的自我认知，现在，我们将在意识状态下进行这一过程。“自我评价”的做法非常简单，运用“我是一个（ ）的人”句型，用符合你的真实情况的描述自己的形容词填入句型中，要专注于和忠实于自己的内心。“他人的评价”是寻找父母、同学、老师、恋人、兄弟姐妹等对你的评价。描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我，从中寻找这些描述中共同的品质，将其归类。所描述的维度越多，越会找到比较准确的自我概念。

2.2 积极的自我评价

自我悦纳取向是自我概念积极、健康的关键。悦纳自我首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉悦感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待问题与欠缺。

要做到自我悦纳并不容易，原因在于并不是人人都幸运地出生和成长在一个“肯定、赏识、包容、爱护”你的家庭和教育环境中，恰好相反，由于观念的偏颇、心态的功利和做法的冲动，我们从家庭到学校的成长经历主要是处于“优点被忽视，缺点被放大”、“否定打压多，肯定鼓励少”的进程中。

大学生是具有比较高的智慧水平的青年人，为了心灵的自由和未来的人生，必须而且能够完成“自主纠正家庭和教育环境对我们的禁锢和伤害导致的自我否定、自我排斥的心理取向，完成‘我是一个奇迹，值得珍重爱惜’的心理取向的重建”的任务。从今天开始，关注自己的成功，并将优势积累，赏识个人的闪光点，并将其串联和扩大为亮丽的人生风景线。

2.3 全面的自我改变

无所事事、一无所长的状态下，如何让自己感觉良好？通过积极的自我提升，为自我概念加分，是形成积极的自我概念的必由之路。

（1）寻求自我效能感。

自我效能感是个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。自我效能感具有四大功能：其一，决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性；其二，影响人们在困难面前的态度；其三，影响新行为的获得和习得行为的表现；

其四，影响活动时的情绪。当我们期望并相信自己成功时，必然会尽自己最大的努力；当面临挑战性任务时，会表现出更强的坚持力。自我效能感高的人一般对生活、学业、事业期望较高，也就是说，自我效能感与成就动机成正相关性。

（2）克服心理无助感。

许多人经常体验一种心理无助感——觉得自己很无知，很低能，很被动，很消沉。心理学研究表明，心理无助感是生活经历中挫败经历的“心理后遗症”，是习得的心理状态，所以称之为习得性无助。习得性无助是指个体（人或者动物）经历了某种挫败的经历之后，在情感、认知和行为上表现出消极的特殊心理状态。习得性无助会让个体选择自我无能的“忍受一切，放弃努力”的策略，从而无法实现本来有可能实现的目标，在沮丧或者自我攻击中艰难生存。

习得性无助是美国心理学家塞利格曼1967年在研究动物时提出的，他用狗做了一项经典实验。起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电击。多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不但不逃而是不等电击出现，就先倒地开始呻吟和颤抖，本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临，习得性无助的状态就此形成。

2.4 真实的自我成长

自我概念不是自欺欺人地大喊“我是天下最美的人”、“我是一个大帅哥”就可以在积极的自我暗示中轻松完成的。让自己选择适宜于自己的突破口，付出努力，快速取得进步和成长，为积极的自我概念的确立找到依据。一位非常成功的实业家在回顾自己的人生经历时，说过一句堪称经典的话：“聪明会让你一时精彩，但无力让你获得成功；勤奋让你感受艰辛，却会用持续的成功回报你。”建立在真才实学、功成名遂基础上的自我概念才是充实的、稳定的、积极的、美好的。

3 自爱的行动策略

3.1 唤醒自爱意识

有一种过错叫无知之过，唤醒自爱意识是珍爱自我的认知起点。自爱意识从珍惜自己生命的存在，到体验自己生活的百般滋味，再到认同自己卓越人生的价值和意义，是一个在不同的人生阶段呈现的认知状态的连续分布。一失意就悲观厌世，一生气就不计后果，一兴奋就纵情享乐，一成功就忘乎所以，做出来傻

事、憾事、丑事、坏事，都是因为没有自爱意识。自爱意识唤醒之后，危难时知道全力保护生命，平时时懂得善待自己，关键时追求人生精彩。

3.2 激发自爱情感

自爱情感就是个体保护自己、善待自己、欣赏自己的情感。自爱情感在处于人生低谷的时期特别难能可贵——人在困难的时候有时会面对“生不如死”的痛苦，自爱的情感引导和拉动自己做出自我承诺和自我安慰：“逃过此劫，好好生活”、“冬天到了，春天还会远吗”。自爱情感在日常生活中引导理智，享受平常的幸福，远离声色犬马的生活，拒绝疯狂刺激的体验。自爱情感在志得意满的时候，告诫自己成功来之不易，懂得加倍珍惜。

3.3 直面自爱考验

自爱考验来源于两个方面：低谷中不知道加速，高峰上不知道制动。当我们处于学业困难、情场失意、求职无门、婚姻不幸等人生低谷的时候，设法让自己找到着力点，然后加速成长改变现状，这是向人生困境交出的正确答案；陷入困境之中，鲁莽行事，冲动应对，这会让问题更为复杂化。在处于人生顺境的时候，还能够做到平常心做事，低姿态做人，可以避免大意之失和无意招祸。“失意不变形”是坚强，“得意不忘形”是定力。这两者，你感觉最缺乏什么？

3.4 提升自爱实力

贫困者难言大方，潦倒者休谈壮志。自我概念积极乐观，珍爱自己达到极致，都是建立在向往明天美好生活的基础上的。没有对未来人生的主动设计，没有付出辛勤劳动的执著追求，没有让人信服的生活质量的展示，一切都是苍白无力的。所以，人在青春年少的时候，享乐没有出路，奋斗才有前程。自爱的立足点和归宿处都是让自己更有实力。这个过程外人看来可能充满艰辛，其实，奋斗者自己经过一个短暂的投入期之后，会感觉乐在其中，而且其乐无穷。

延伸探索

阳光风雨，来者不拒 ——大学生挫折心理及其超越策略

青年人，尤其是青年中的大学生，对人生的向往与追求比一般人更为宏大

和高远，对成功和顺利的预期和愿望比一般人更为急切和完美。但是，“心想事成”只是美丽的童话和善意的祝愿而已，现实人生中，“不如意者常八九”倒是真实客观的常态。于是，我们经常会看到来自大学生群体的新闻事件——因为学业受挫、情场失意、求职无果、人际矛盾等原因，轻者酗酒滋事、哭哭啼啼的退化失态行为；重者取人性命、自绝于世的极端化恶性事件不断上演。

从心理健康的专业视角而言，外部刺激与行为反应之间不是直接对应关系，中间变量是外部刺激与行为反应的中控系统。面对现实生活注定会出现的挫折事件，再难以面对的都不会注定让我们产生挫折感。这需要大学生建立成熟的挫折观，拥有大方之家的应对挫折的策略——“从最坏处着想，向最好处努力”，保持“从容面对人生风雨，积极迎接现实考验”的积极心态。

挫折，无论人们坦然以对还是如避瘟神，以智相敌还是无所适从，它都例行其事般地造访每一个人。尽管有从“不可控制的天灾”到“人为导致的人祸”、从“自受其苦”到“殃及亲友”、从“风轻云淡”到“灭顶之灾”的在性质、程度、影响等方面的不同，挫折却是人人有份的精神快餐，此所谓“天有不测风云，人有旦夕福祸”。

也许人们对挫折的挫折感太相似了，所以习惯于将其混为一谈。然而，在相似的挫折面前人们会表现出极大的差异反应。比如，一位因容貌欠佳而“无人喝彩”的女大学生会痛不欲生，而海伦·凯勒却说：“尽管世界上充满了磨难和痛苦，但这个世界上也有足够的力量战胜它们。”因此，大学生挫折心理与超越策略的研究具有十分重要的理论和实践意义。

1 大学生心理挫折感的成因

挫折作为生活事件在大学生活中是具有相似性的，根据我们的研究，“学业困难”、“人际关系失调”、“失恋”、“就业压力”和“自我统一感丧失”一直是造成大学生心理挫折的前四位原因。由于挫折事件的难免和随机，加之达观地看，挫折对于锤炼人生又绝非坏事，试图回避挫折既不现实，也无必要。

挫折感的产生是以下几个方面的因素综合作用的结果。

1.1 自我预期与客观现实的吻合度

一个人对事态的发展趋向和最后结局的预期与客观现实多大程度上相接近，是决定一个人是否产生挫折感以及挫折感强弱的重要原因。由于大学生具有考虑问题理想色彩重、分析欠周全、自我中心倾向突出等心理特点，自我预期与客观现实的吻合度往往不高，于是产生挫折感。



1.2 成败归因成熟水平的局限性

人们在关于成功与失败的原因分析过程中，由于心理成熟水平的高低差异而表现出不同的归因倾向。低成熟者会将成功视为个人奋斗的功绩，失败则是时运不济的结果。这样的归因不当势必会使大学生在遭遇挫折时抱怨他人、指责时世，从而产生挫折感。

1.3 受挫动机在动机体系中的位置

与人的需要一样，动机也是呈现层次化、体系化、强度非均衡化的。从当事人自感受挫的时空点上看，优势动机受挫时产生的挫折感最强，而较弱动机受挫时则易被淡化和取代。一位因工作关系与同学发生冲突的大学生的挫折感，可能要比与恋人因感情纠葛而伤脑筋的程度轻一些。

1.4 横向比较的公平性

人们在发现自己受到不公平的待遇时，就会产生苦恼、不安、愤怒等挫折体验。不公平感越强烈，由此而产生的挫折感就越高。俗话说：“知人易，自知难。”大学生所处的心理年龄阶段往往会表现出“以自己之长比他人之短，缩小自身欠缺放大别人不足”的横向比较倾向，自我公平感的客观性就大可质疑了。

1.5 抱负水平与现实结果的比例值

抱负水平是一个人对自己所要达到的目标的界定高度。在同样的现实结果面前，抱负水平的高低差异会使当事人产生甚为悬殊的挫折体验。一位要求学业全优的大学生，如果抱负水平超过了自己的实际能力，处于“超负荷运转”状态，往往会产生“心有余而力不足”之感。相反的，过低的抱负水平也会因为实现的轻而易举而产生空虚、无聊之感。

1.6 挫折耐受力的高低差异

挫折耐受力是指个体遭受挫折时，经受得起挫折的打击和压力，保持心理和行为正常的的能力，简称耐挫力。耐挫力高的人，在挫折面前不过分紧张，没有强烈的情绪困扰。相反的，耐挫力低的人，对挫折过分敏感和紧张，并且会陷入长久的消极情绪中不能自拔。一位大学生因在联欢晚会上唱歌走调，引起哄堂大笑，他觉得无法忍受，于当晚在校园中自杀身亡。

1.7 挫折排解力的强弱之别

挫折排解力是指个体遭遇挫折时，解脱挫折状态，调节、变通、改造挫折情境的能力，简称排挫力。排挫力的强弱有四个指标。

（1）解除冲突时间的长短。

面对同样的挫折情境，有人可以很快将其抛诸脑后，有人则会久久地挥之不去。

（2）解除方式的性质。

排解力强的人，倾向于用积极的方式达到心理平衡，如补偿、升华的方式。排解力弱的人，习惯于以消极的方式求得暂时的解脱，如文过饰非的做法。

（3）挫折解除的未来影响。

排解力强的人按社会通行的文化的、法律的正当途径去解除挫折，因而事过之后更能适应社会生活。排解力弱的人往往以不正当的方式试图解除挫折，结果很可能是事与愿违，陷入更大的困境之中。

（4）排解挫折的经验与方法的差异。

有丰富人生阅历的人会因为经验丰富、方法得当而显示出排解挫折能力的优势。

1.8 人际关系的社会支持作用状况

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”当一个人感到有可以信赖依赖的人在关心、照顾、尊重、爱护自己时，会减轻挫折反应的强度，增强对挫折的承受力和适应性。两个遭受相同的恋爱挫折的大学生处在不同的环境中，一个受到及时热情的呵护，一个遭到幸灾乐祸的嘲弄，这样两种典型对比的人际关系，会因为社会支持作用的不同而感受到差异。

2 大学生常用的心理防卫机制评析

个体在遭受挫折之后，会产生恐惧、愤怒、悲哀的情绪体验，心理平衡受到

破坏。为了减轻心理压力，人们以避苦趋乐的本能或追求卓越的理智，运用某种方式加以解释和处理，以期保持心理平衡，免受挫折对身心健康的进一步损伤，此即为心理防卫机制。大学时代是人生的多事之秋，四面八方的诱惑、志存高远的希冀、羽翼未丰的局限和捉襟见肘的窘迫，决定了他们更易于遭受挫折。心理防卫机制作为一种挫折来临时的自动适应性倾向而启动对挫折产生心理抵御的作用。心理防卫机制主要有以下几个方面。

2.1 文饰作用

文饰作用是为了减少和免除挫折造成的难堪和痛苦，维护自己的面子而寻找种种理由和借口为自己文过饰非的现象，我们中国人称之为“阿Q精神”。这是人们最习惯于采用的心理防卫机制，表现为以下四种典型的变式。

（1）酸葡萄效应。

这是一种追求的目标（现实的或预期的）不能实现时，为了缓解心理压力而将原来的目标贬低得一钱不值的做法，如在学业竞争中失败的大学生会以“六十分万岁，多一分浪费”作为开脱。

（2）甜柠檬效应。

这是一种回避原先追求的目标，百般强调到手的结果可人之处的做法，如一位向往与异性携手共舞的大学生由于自感舞技太差，怕招耻笑，便称好静恶动。

（3）外部归因。

这是一种将失败的原因全部归结为外界以摆脱内疚之情的做法，如将与朋友分手的原因说成是“今天才发现他不是个东西”，受到别人的挤对就以一句“龙游浅滩遭虾戏，虎落平阳被犬欺”了事。

（4）效尤现象。

这是一种以其他人的错误行为做自己失当行为的遮羞布的做法，如一位考试作弊的大学生会说：“能抄不抄是傻帽，因为大家都在抄。”

文饰作用作为一种自我解嘲的心理防卫机制，用以处理一些游戏式活动中的挫折是可取的。问题是在一些事关学业、前途、名誉、责任等问题上也一概文饰一番了事，嘴上讲得冠冕堂皇，心中仍是阴云不散，变成典型的自欺欺人。更为糟糕的是，文饰作用的滥用一旦习惯化、定型化，就使人生成为真正的闹剧与悲歌。

2.2 自居作用

自居作用是将他人令人羡慕的品质加在自己头上，或者将自己与崇拜的偶像视为一体，好像自己也成了光彩夺目的人物，从而减轻挫折感。这看似幼稚，以此为挫折情境的挡箭牌的可未必仅是幼稚的人。

自居作用有两种表现形式。其一是模仿名人，一个在现实生活中自感无望获得成就感满足的人，干脆将自己模拟成一位知名度很高的人物，模仿其言谈举止、衣着打扮、生活用品、习惯动作，以期在心理上分享成功者的欢娱，排解现实生活中的无望与寂寥，如一位各方面成绩平平的大学生用心模仿明星发式、洋派作风。其二是迎合权威，一个恐惧失败的人，往往会通过无条件的曲意逢迎顶头上司、权威人物，按他们的意旨做事，寻求个人安全感的满足，如大学生理应以知书达理、举止大方的形象立世，而许多人误将你讲我听为学生本分、唯唯诺诺为尊重师长。

见贤思齐的做法受到社会心理学家的充分肯定，推崇“榜样学习”为人的社会化的必由之路。自居作用是不是社会心理学家认可的对榜样的模仿学习呢？如果一定要说不，较为不妥；如果一定要说是，皮毛的模仿只会学来名人的外在，然而名人的光环何日降临你的头顶？一位失恋的大学生蓄起齐胸须，剃成大光头，玩起艺术家的放荡和深沉。他的招摇过市除了增添校园一景，是否抚平了心灵的创伤？他的做法可能会引发前女友的内疚与怜悯，但难以复燃爱情之火。当然了，也可能完全相反，人家会说：“离开一位神经病，幸哉！”

2.3 投射作用

投射作用是把自己的心态、动机、过失责任转嫁到别人身上，说别人有这样的心态、动机、过失责任，以此来减轻内心的窘迫和惭愧之情。一句“以小人之心，度君子之腹”将其概括得淋漓尽致。

与其他心理防卫机制有所不同，投射作用常常是在无意识之中将自己心灵的鄙陋处排除于意识范围之外，并且无中生有地强加在他人的头上。如一位有自私、刻薄个性缺点的大学生往往并不会感觉到自己人格的丑陋，那会让他自己也厌恶自己，引发自我人格的分裂。于是，他会转而认为其他同学都不同程度地存在自私、刻薄的毛病。这样一来，自己的待人方式就没有了难堪、内疚可言，反而成为“以其人之道，还治其人之身”的坦然之举。这一切一般会在无意识中完成，自己可能浑然不觉。

毫无疑问，投射作用是一种有害无益的心理防卫机制，是透视自己人格的卑陋之处、完成良好人格构建的大敌。大学生应该有足够的智慧和意志，消除投射

作用的影响。

2.4 压抑作用

压抑作用包含两层含义，其一为个体受挫后强行压制恐惧、愤怒、耻辱等情绪的有意识行为。如一位身患绝症的大学生在确诊后，一面积极配合治疗，一面坚持正常的学习，自己从不把自己看成行将就木的病人。其二为个体将令人烦恼、尴尬、痛苦的经历、动机于不知不觉中驱逐到潜意识中去，以保持心理的安宁。如一位体貌欠佳的大学生四年间专心治学，报考硕士研究生失利后痛不欲生。在心理咨询中他哭诉了挫折感格外强烈的原因：自我认同感的缺乏。

压抑虽然能够获得暂时的心理安宁，却并没有使不愿正视的有害情绪消失，而是在潜意识中继续活动，并以非理性行为的方式表现出来。长此以往，还会使人罹患各种心身疾病和变态心理疾病。

2.5 否定作用

否定作用是指当事人对已发生的令人痛苦的事实加以“否定”，就当没有发生过，以回避客观现实的心理打击，人们嬉称之为“鸵鸟策略”。这是一种十分简单和本能的心理防卫，多发生在儿童和老年人身上。大学生以否定作用作为心理防卫方式的情况往往发生在心理特别脆弱、长期遭受心理挫折、挫折事件十分严重的少数人身上。如一位学业荒废的大学生毫不顾忌这样的后果，依然照吃照玩自得其乐。民间有句很不雅致的话将否定作用描写得十分传神，曰：“虱子多了不痒痒。”

人生哲学大师鲁迅先生说：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”眼帘固然是可以遮住你与外面的整个世界的天幕，但你总得直面这个世界。所以否定作用是心理健康水平低下的体现，必须以求实的态度、顽强的精神面对人生的挫折。

2.6 退行作用

退行作用是指当事人在遭受挫折打击后，心理行为水平倒退到从前的阶段，在幼稚状态下求得发泄悲伤与愤怒的情绪、坦露内心的真情与向往、回避自己的过失与责任的心理防卫机制。例如一位人际关系紧张的大学生在经历了一段时间的沉默之后撒泼般地为自己申辩，以死要挟大家尊重他。

退行作用因其无助于问题的解决，甚至会将事态弄得更加不可收拾而不可依仗，因其会招致外人的耻笑、内部成员评价的低落而必须克制。

2.7 反向作用

反向作用是当事人为了隐瞒不可告人的动机，或者避免预期中的失败而将真实的心理严加内控，给人一种完全相反的心理假象。如一位向往与异性交往的大学生可能会因为自己的太不自信而夸张性地表示自己对异性的厌恶和回避。

反向作用表明了当事人的心理欠坦诚、个性太内向、自信嫌不足。这样的一个人会是自身危机状态的有效解决者吗？

2.8 自我阻抑作用

自我阻抑作用是当事人在预感到未来的结果可能不太理想时，有意或无意地为自己设置障碍、制造麻烦，以求在事后为自己找个体面的台阶。如一位特别渴望取得优异学习成绩的大学生会在考试前出现一些不大不小的毛病，而且力图广为人知。连当事人也未必知道自己是在自我阻抑，为的是求得在未来可能的失败面前的进退自如：失败了，都怪我关键时刻耽误了时间；成功了，我本来可以做得更好的。

个性心理学研究表明，关注外部评价还是注重自主评价、为了面子活着还是为了目标生存是一个人心理成熟水平的标志。自我阻抑就是自主性不高、面子意识太强的体现。

2.9 补偿作用

补偿作用是当事人在受到某一方面的挫折或认为必定会遭受挫折之后，转而将心理活动的目标转向其他方面，以弥补因失败而导致自尊心、自信心丧失的一种心理防卫机制。如一位失恋的大学生将原先花前月下的时光、炮制情书的才气用以培养业余特长，现实生活充实了，痛苦经历淡忘了，可谓“失之东隅，收之桑榆”。从心理咨询的角度来看，补偿作用不仅可以通过注意力的转移而体现出忽视疗法的功效，而且还会利用转移的心理能量有所作为，值得充分肯定。对那些幸运的弃儿而言，“石压笋斜出，悬崖草倒生”。生活的不幸和失意反而会造就出令人叹为观止的奇才异能者。但是补偿补什么、怎么补的问题很重要，否则就会于事无补。而且心理挫折并不因为补偿作用而消失，它还会在先前受挫的类似问题面前再度出现麻烦。

2.10 升华作用

升华作用是个体在现实或意想中的挫折面前，将与之相应的动机、欲望和心理能量转向较高境界的目标，以正当方式取得社会褒奖的精神或物质成果。这样

一来，原来的受挫情绪得以宣泄，而且取得他人或社会的赞誉与奖赏，个人思想或事业获得进步与成功。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”人对心理危机的升华，既是对危机的超越，又是对机遇的把握。如一位因“第三者插足”而导致恋爱受挫的大学生，非但没有冤冤相报，而是以朋友的方式善待他们，失恋不失德；不仅没有悲观消沉，而是全力投入专业学习，失恋不失志，最终成为优秀大学毕业生、中共预备党员并收到华东政法大学硕士生入学通知书而光荣毕业。而那对因为一直在做青春游戏而情枯爱竭的爱情鸟却已劳燕分飞。我们设问：那位离他而去的女大学生会作何感想？他是否会再度接受前女友的彩球？

别林斯基有句名言：“不幸是一所最好的大学。”我们推崇升华作用这一心理防卫机制，就在于看到了升华过程中消极情绪变为积极动力的良性转化、圆满结局修补心灵创伤的不留痕迹。

至此，我们应该给大学生常用的心理防卫机制“一个说法”：心理防卫机制是一柄双刃剑，既可能割断人的理智之纤，使人生的航船随波逐流乃至沉没汪洋，也可能成为所向披靡的利剑，杀出一条与多难人生抗争之路并走向辉煌。当遭受心理挫折时，及时有效地缓冲挫折情境对心理健康的侵害，可以为理智地解决问题赢得时机。大学生中许多偏激行为的发生大都是挫折突如其来情绪失控的结果。人们形象地称心理防卫机制为心理健康的“止血剂”、“镇痛药”。但是，凡事都通过心理防卫机制来应付一番，永远也学不到科学地解决问题的知识和智慧。

3 大学生挫折心理的自我超越策略

“生命似洪水在奔腾，不遇着岛屿和暗礁，难以激起生命的浪花。”——奥斯特洛夫斯基。以如此乐观的人生哲学去面对挫折，大学时代的挫折都将成为不可多得的对未来人生生存和发展能力的训练和检阅。大学生挫折心理的自我超越策略是重要的生存和发展智慧，人人都应该不仅是生命冲刺的好手，而且是抗击打训练的强者。

3.1 培养冷静、客观的挫折认知能力

挫折认知是挫折事件与挫折情绪行为反应的中间环节。由于挫折认知的差异，就会产生情绪行为反应的迥别。让我们来解剖一下从挫折情境到情绪行为反应的心理过程。首先是刺激情境经过感觉器官形成感觉信息，经过记忆、思维的深度信息加工，对事情的成因、问题的现状、发展的趋势和未来的影响形成认知。这一认知过程进而激活了挫折情绪和行为反应系统，产生相应的情绪和行为

反应。可见，挫折认知决定了挫折情绪、行为反应的性质和强度。这就是说，对挫折情境的正确认识是适度的挫折情绪行为反应的前提和保障。只有正确地认识挫折情境才能化害为利，变消极为积极，变被动为主动，真正实现对挫折的理性超越。在大学时代，青年人往往将挫折情境视为机遇永不再来、结果一败涂地、他人讥讽嘲笑、自己无脸见人。或者相反的，将挫折情境视为环境风云突变、他人从中做梗、都怪时运不济，因此自己问心无愧！以这样的认知方式看待挫折情境，相应的情绪行为反应也就可想而知。巴尔扎克说：“世界上的事物永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于强者是一笔财富，对于弱者是万丈深渊。”

3.2 调整好适度的期望水平

现实结果与期望水平的比值决定了情绪反应的性质和强度。如果抱负水平偏低，固然可以轻而易举地满足期望，但是这样的结果注定没有多少强化力，无助于自信心、自尊心的满足和提高。而且潜能的埋没和压抑，也会引发空虚、苦闷、无聊和彷徨等心态，这也是挫折感。如果期望水平偏高，即使尽其所能，依然力不从心，只会让失败的结局损伤一个人的自尊心和自信心。大学生在确立自己的期望水平时要注意从以下四个方面调整好期望水平。首先，以自己的智力状况确立目标，每个人都有自己的智力水平和特色，这无法回避。其次，以自己所能付出的努力程度调整目标。人们说能立于金字塔顶的动物只有两种：鹰和蜗牛。没有前者的优势和后者的坚韧不拔，最好知趣地降格以求。再次，根据本领域的人才分布状况选择目标，强手如林的竞争势必异常激烈，无人问津的冷门易于脱颖而出。最后，将目标梯度化、体系化。将总目标分解为当前、近期、中期和长期的目标体系。各子目标的排列由繁到简、由易而难，形成一个层层上升、步步为营的目标体系。这样的设计，失败不足馁，成功增信心，总有一个远大目标在召唤着进取者以旺盛的精力和饱满的热情奋力前行。

在期望水平的调整过程中，要力戒走两个极端：其一，自信心不足，总有前程不妙的悲观预期。这是因为过去失败的创伤、太看重事态结局的思维和爱面子输不起的个性等因素所致。其二，总是自我感觉良好，盲目轻敌，过分乐观。这往往与一个人一帆风顺的经历、相对优越的家庭条件和难以敏思慎行的个性特点相关。

3.3 塑造人生强者的坚强性格

古往今来，有多少临危不惧、百折不挠的人生强者永远生活在人民的心中。我们惊叹：什么样的人生炼狱都不会摧垮他们的意志！我们好奇：他们心灵世界

的力量源泉为什么如此生生不息？

日本学者田口英子对一百六十八位科学家进行了专门研究，结果表明，优秀的性格品质是助他们走向人生巅峰的关键因素。这大致体现在以下几个方面。

（1）自信。

自信是一种积极的自我评价，它体现为一个人肯定自己，相信自己。这并不意味着将自己看得完美无缺而走向故步自封，而是确信自己的潜能必将在不懈的追求中赢得成功。春风得意时人们易于表现出自信，时运不佳时也敢于而且自信得起来就十分难得。“天生我才必有用”的豪言壮语激励了一辈又一辈幸运的弃儿成为生活的强者。

（2）勇气。

人生之旅中时常有险滩与急流，是正视还是回避？是进取还是退却？人生的强者会义无反顾地选择前者，这确实需要非凡的胆识和勇气。有勇之人能坦然接受严酷的现实，生活的挫折、事业的磨难在强者的人生词典中只有“接受现实、迎接挑战”。而且，勇气会产生异乎寻常的力量。此所谓“强者，迎难而上；弱者，随难而衰”。

（3）坚韧。

强者之歌之所以感人至深，就是因为那是在千回百转的曲折中以越挫越坚的韧性唱出的人生绝响。弱者在遭受来自多方面的沉重打击时，除了借诅咒命运以求解脱，可能就是心理崩溃了。而强者却会昂起不屈的头颅，进行下一回合的冲刺和攀登。

（4）自制。

自制是一个人掌控自己的情绪，约束自己言行的能力。一个人多大程度上实现了对盲目冲动和消极情绪的有效克制，坚决以理智自律的方式为人处世，往往决定了他的人生质量。许多人是在“跟着感觉走”的低自制状态下，走向人生“滑铁卢”的。

（5）信念。

人们在学习和社会实践中，掌握和形成了一定的理论、知识和行为方式，将其作为生活和行动的指导准则，确信它的真实性并坚定地实践它，此即为信念。信念使自信有了依据，勇气有了源泉，韧性有了方向，自制有了动力。信念有先

进与原始、牢固与脆弱和持久与短暂之别，又表现为生命信念、道德信念、科学信念和政治信念等内容。

4 富有智慧的应变策略

在挫折和失败面前，人们常常会失去理智，结果造成“祸不单行”的可悲结局，所以学会富有智慧的应变策略是冲出逆境的必由之路。

4.1 痛定思痛

人们常说“失败是成功之母”，借问：成功是如何实现从失败中转化而来的？没有痛定思痛的功夫，失败只能是永久的失败，而不会成为成功之母。痛定思痛作为一种超越逆境的策略，包含三个环环相扣的步骤。其一，对遭受挫折的全部可能的因素进行分析。其二，不留情面地筛选出多因素中的主要因素。其三，分析是目标失当、时机不佳，还是方案失误、经验不足。

4.2 冷静选择

依循以下的三个程序的选择，可以避免困境中的饥不择食之误。其一，是向挫折屈服还是冲出逆境？必须强调的是，屈服也是一种选择，而且可能是十分明智的选择。其二，是哪里跌倒哪里爬起，还是另寻他途。传统的“人活一口气”的观念有时是不明智的，此路不通的第一闪念当然是另寻他途。其三，如果想从原地爬起，考虑如何不致重蹈覆辙；如果计划重起炉灶，则要充分考虑从零开始的诸多事宜。

4.3 化害为利

挫折，对一些人而言，是不尽的沮丧、失意和悲伤，对另一些人而言则可能是成功的摇篮、胜利的契机。这不是善意的谎言，而是随时都可能产生的奇迹。其一，挫折可以使人获得一段真正属于自己的时间。其二，挫折可能为其提供一个观察和研究问题的特殊视角。其三，挫折可以促使人开发自己的潜能。其四，挫折可以触发积极的创造性思维。其五，挫折可以使人得到一个反省自己、激励自己的机会。

4.4 抓住时机

时机作为一种特定的时空条件，往往是稍纵即逝而且难以失而复得。尤其是正为挫折所困扰的人，时机更是久旱逢甘露、潦倒遇财神。机遇总是偏爱有准

备的头脑。这种准备性至少表现在以下四个方面：及时灵敏的信息把握、果断勇敢的行为选择、必要的知识经验、理智的逻辑判断。这四个方面是紧密相关、不可分割的。信息的价值在于排除某些不确定性，为行为提供可行性依据。信息不灵无异于“盲人骑瞎马，夜半临深池”；雷厉风行对抓住时机尤为重要，瞻前顾后、优柔寡断的人只能坐失良机、追悔莫及；而要判断准确、行动敏捷，必要的知识经验、良好的判断力显得须臾难离，否则人们就会在扑朔迷离、千变万化的人生之旅中无所适从。

4.5 欲浮故沉

这是一种与进攻型危机突破术相反的防守型突破人生困境的心理策略。恰如一个落水的人，急于求生的挣扎不仅无济于事，而且会加速死亡。聪明的做法就是欲浮故沉，其实质是一边忍受危机的痛苦，一边积极地储备能量，一旦时机成熟便可脱颖而出。

5 结束语

美国心理学家桑代克认为，挫折会让人们产生不愉快的心理体验，因而人们对于曾经失败的活动不愿再度尝试，这就是行为的“效果率”。这样的观点容易为生活的弱者所接受，因为它迎合了弱者害怕失败、畏惧艰苦奋斗的心态。生活的强者应该如何面对挫折呢？你听，一句古老而又常新的话响起：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”

让我们以此共勉，从容面对人生风雨，积极迎接现实考验！

经典启示

人生不要等

1. 不要等到想要得到爱时才学会付出。人生就像一场戏，在等待中错过了美丽。正如歌中所唱：该出手时就出手。因为幸福就在你身边。当你付出时，爱已从你身边轻轻划过，留下的是悔恨、遗憾。

2. 不要等到孤单时才想念起你的朋友。什么是朋友？真正的朋友永远不会离

弃你。人生得一知己足矣，孤独时、彷徨时，朋友是你最忠实的听众，他们没有怨言，他们有的只是一颗包容的心。

3. 不要等到有了职位时才去努力工作。有的人一生都在等自己如意的工作，待到白发之时方悔自己执著的等待。因为世界真的很精彩，只要你肯努力，处处都有你满意的工作。

4. 不要等到失败时才记起他人的忠告。忠言逆耳利于行，良药苦口利于病。世人往往善于听信谗言，因为谗言总是美丽的，而忘了这句古话。待到自己失败时，一切如过眼云烟，烟消云散。

5. 不要等到生病时才意识到生命脆弱。生命真的很脆弱，一只蚂蚁可能死在你的脚下，只不过你没有觉察。可能你在生命的边缘徘徊，为什么不珍惜自己的生命？

6. 不要等到分离时后悔没有珍惜感情。为什么总是离别之后才懂得珍惜，因为人无完人，金无足赤。拥有一颗宽容的心，善待别人就等于善待自己。

7. 不要等到有人赞赏你时才相信自己。每个人都有自己的优点和长处，自信有时也是成功的钥匙。要等到别人的赞赏，恐怕已经太迟了，因为生命属于你只有一次，没有循环，没有往复。

8. 不要等到别人指出才知道自己错了。其实，勇于承认错误并没有人嘲笑你，反而能得到别人的尊重。因为每个人都有错误，只不过有的人善于掩饰自己的错误，有的人勇于承认罢了。

9. 不要等到腰缠万贯才准备帮助穷人。助人为乐永远是一种美德，待到腰缠万贯之时，你不一定会快乐，因为你的施舍别人不一定接受。

10. 不要等到人生迟暮才想起要热爱生活。生活真的很精彩，为什么要游戏人生？人生就像一条长河，永远没有尽头，没有止境，并不因为你的生老病死而改变。热爱生活就等于热爱自己，因为生命总要画上一个圆满的句号。

穿越困境的人生导航仪

1 夹缝中求得生存

一位独眼国王让画家给他画像。第一位画家为了讨好他，不但没有把他画成



独眼，而且把两只眼睛都画得炯炯有神。国王以为画家戏弄他，就把画家杀了。第二位画家如实画下了国王的独眼。他想，这回应该没事了。可国王看到自己丑陋的样子，恼羞成怒，也把他杀了。第三位画家构思奇特，把国王画成狩猎姿态，看上去他正闭起一只眼睛瞄准猎物，一开一闭，巧妙地掩饰了国王的缺陷，还恰到好处地显示了国王的神威。国王大喜，重重奖赏了那个画家。

第一位画家太势利，失败了；第二位画家太老实，也失败了；第三位画家是个聪明人，他成功了。献媚是一种分寸感极强的差事，弄不好就要大难临头，比如第一位画家。至于老实，那是另一个极端。

人不能活在谎言中。诚实是做人的底线和准则，但不一定用来对待所有的事情。在不需要诚实的地方，再诚实的行为也是荒唐。它能给你带来的也许只是一副绞索，第二位画家就得到了一副这样的绞索。

能够让我们闯关过卡的通行证也许是这样的：机警中有一点诚实，诚实中有一点艺术，不卑不亢，深浅自知。第三位画家就是这样躲过劫难的。

2 没有退路时的出路

《蓝色狂想曲》是美国作曲家乔治·格什温的第一部交响乐作品，你知道它是怎样诞生的吗？有一天，一位爵士乐团指挥请格什温写一部“庄严的作品”，而写惯了通俗音乐的格什温声称对交响乐“一窍不通”，拒绝从命。那位乐团指挥无奈之中想出了一条妙计：他在报纸上发布了一条消息，说三周后在音乐厅上演格什温的交响乐作品。格什温看到后哭笑不得，没想到对方会用这种荒唐的办法逼自己就范。如果三周后拿不出像样的交响乐作品，自己的声誉就要受损，而交响乐对他来说是一个从未涉足过的领域啊。他感到自己被逼进了死胡同，似乎在劫难逃。

没办法，只好硬着头皮埋头苦干。出乎意料的是，两个星期后，格什温居然完成了一部惊世之作——《蓝色狂想曲》。首场演出便获得巨大成功，这首名曲从此奠定了格什温在乐坛上的地位。

世上意想不到的事太多，当你感觉到没有退路时，未必不是一次绝佳的机遇。在悬崖峭壁前，有的人看到的是绝路，有的人却看到了一架梯子。格什温属于后者，一架他不喜欢的梯子，让他达到了应有的高度。在艰难困苦、险山恶水面前，我们的选择首先应该是处乱不惊，从容不迫；其次是以足够的信心，调动所有潜能，把劫难变成机遇，化险为夷。

3 差点夭折的国际影星

英格丽·褒曼从小就梦想成为一名电影明星，但她的监护人奥图叔叔却想让她当一个售货员或者什么人的秘书。18岁那年，奥图叔叔给了她一次机会，让她去参加皇家戏剧学校的考试。如果考不上，就必须服从他的安排。

进入考场后，英格丽·褒曼一丝不苟地表演着精心准备的小品。但无意中朝评判席上的一瞥，使她大失所望。她看到评判员们在漫不经心地聊天，说笑着，比划着，一点儿也没有在意她的表演。英格丽·褒曼绝望了，甚至连后面的台词也忘掉了。这时，她听到评判团主席说：“好了好了，谢谢你，小姐！下一个……”英格丽·褒曼脑海里一片空白，什么也看不清，什么也听不清，世界一下子模糊了。她走到一条河边，想在那里结束自己的生命，但因为河水太脏，臭气熏天，最后动摇了。第二天，一件让她终生难忘的事发生了——她收到了皇家戏剧学校的录取通知书。

若干年后，英格丽·褒曼与那位评判团主席邂逅。说起当年的情景，他立刻瞪大了眼睛：“真是天大的误会。那天你一上台，我们就一致认为你选中了。你是那么自信，我们都很欣赏你的台风。我对另外几个评判员说：‘好了，别浪费时间了，叫下一个吧。’”一个不大不小的误会，险些葬送了一个国际影星。

在特定的环境，特定的时候，人是非常脆弱的。明白了这一点，我们就不要在那种时候决定什么。也许事情已经发生转机，脚下已是通衢大道，但我们还一无所知，还以为在劫难逃。那好，等一等，再等一等，直到柳暗花明。

趣味赏析

换个角度来看待人生

一样的人生，异样的心态，取决于我们看待事情的角度不同。如果能跳出来看自己，以乐观、豁达、体谅的心态来观察自己，认识自己，不苛求自己，更重要的是超越自己，突破自己，生活才有目标、动力、希望和快乐。令你生气的人已经走得老远了，你还为他生气，何必呢？哲人康德说：“生气，是用别人的错误惩罚自己。”跳出来看自己，你不妨换个角度观察自己，你就会认识到生活的苦、累或开心、烦恼，取决于人的一种心境，牵涉到人对生活的态度，对事物的感受。跳出来换个角度看自己，你就会从容坦然地面对生活，再也不会拿别人的错误来惩罚自己了。当痛苦向你袭来时，不妨跳出来，换个角度看自己，

勇敢地面对这多舛的人生，在忧伤的瘠土上寻找痛苦的成因、教训及战胜痛苦的方法，让灵魂在布满荆棘的心灵上做出勇敢的抉择，去寻找人生的成熟。

换个角度看自己，心灵就会豁亮，没有困境烦恼。有位老妈妈生养两个女儿，大女儿嫁给了一个卖伞的生意人，二女儿在染坊工作。这使这位母亲天天忧愁——天晴了，她担心大女儿的伞卖不出去；天阴了，她又忧伤二女儿染坊里的衣服晾不干。她这样晴天也忧愁阴天也忧愁，不多久就白了头。一天，一位远方亲友来看她，惊讶于她的过度衰老。问其缘由，哭笑不得：“阴天你大女儿的伞好卖，你应该高兴才是；晴天你二女儿染坊生意好，也该高兴才对。这样你每天都有快乐的事，天天是好日子，你为什么不捡高兴专拾忧愁呢？”老妈妈闻听此言，茅塞顿开。从此，她笑口常开，幸福每一天。

人的一生，总免不了磕磕碰碰，遇到不快而生气，或者遇到天灾人祸而痛不欲生。这个时候，我们应该怎样去处理呢？我们的痛苦其实不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。

夏天的傍晚，有一个美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白胡子艄公救起。艄公问：“你年纪轻轻，为何寻短见？”“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”艄公听了沉吟有顷，说：“两年前，你是怎样过日子的？”少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀。”“那时你有丈夫和孩子吗？”“没有。”“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。现在你又自由自在、无忧无虑了。请上岸去吧。”话音刚落，少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸走了。从此，她没有再寻短见。少妇回心转意，是因为她从另一个角度看自己，从而看到一种生的曙光。

感受到自由自在的力度。在很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所获得的经验，做出的错误判断。这时，我们不妨跳出来，换个角度看自己，你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓唐；也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。换个角度看待自己，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的美好体验。换一个角度看世界，世界无限宽大；换一种立场待人事，人事无不从容。

当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生。换个角度，便会产生另一种人生哲学，另一种处世观念。

握住自己快乐的钥匙

每个人心中都有一把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别

人掌管！

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐的钥匙交到孩子手中。男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把钥匙又被塞在老板手里。婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”年轻人从文具店走出来说：“老板服务态度恶劣，真把我气炸了！”

这些人都做了相同的决定——让别人来控制他自己的心情！

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是个受害者，对现况无能为力，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！此时我们就把这一项重大的责任托付给周围的人，要求他们使我们快乐。我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。这样的人只会使别人不喜欢接近，甚至望而生畏。

一个成熟的人能够掌握住自己快乐的钥匙，他不必期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他情绪稳定，能为自己负责，和他在一起是种享受，而不是压力。我们把快乐的钥匙握在自己手中，做自己的主人，就不会被环境、物欲左右；常常喜乐，凡事包容，凡事感恩，人生就会平静、快乐、幸福。

你的钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

扪心自问

思考题

1. 你感觉自己是一个爱惜自己的人吗？这样评价自己的依据是什么？
2. 当你面对挑战你的生活经验和承受能力的问题和情况的时候，你通常会如何对待自己？

第3讲

人生需要规划 敢问路在何方 ——如何进行人生规划的实用技法通览

有这样一则荒诞寓言，三只公猴因罪获刑，被判十年监禁，这意味着它们“猴生”中宝贵的十年光阴将在牢房中度过。作为一种“猴性化”劳教方式的改革，它们被允许满足一项要求，借以缓解漫长的囚徒生涯的压力。经过思考，它们各自提出了自己的要求——A猴请求让它在放满书籍的牢房中服刑，过与书为伴的日子；B猴要求在牢房中配置一台电脑，在摆弄电脑中打发寂寞时光；C猴申请与一个雌猴为伴，有爱相随的光阴可以淡化内心的孤独。它们的要求全都得到满意答复。

十年的光阴固然漫长，自由的日子还是悄然降临。它们走出牢笼的那个时刻真是“耐猴寻味”——A猴因为博览群书，成为满腹经纶的学者，获聘出任一所著名大学的终身教授；B猴整天琢磨电脑，已经是无人能出其右的计算机硬件专家，一家世界知名品牌的电脑集团公司高薪邀约它前往出任研发中心首席科学家；C猴也没有让时光白白浪费，当它偕同夫人一同走出监狱大门的时候，一群儿女猴仔也随同结束囚徒生涯，它们正是C猴十年铁窗生涯的伟大作品和历史见证。

一样的进去，不一样的出来。为什么呢？还是常言说得好——人生需要规划，初衷昭示结局。

本讲提纲

首先呈现给你的是简易〔心理测验〕——《你的人生规划潜能测试》，让你了解自己在人生规划方面的当前状况，结果是什么并不重要，借此调整自己进入人生的积极状态才是我们的目的所在。随后的〔正文〕是《人生快乐经典秘诀：过自己想要的生活》，与你分享人生规划的理念和策略。在〔延伸探索〕环节，

通过《规划人生，这样行动》，让你掌握更为具体明确的规划人生的方法和技巧。[经典启示]是一位成功者亲笔撰写的心灵成长心得——《想想十年后的自己》。在[趣味赏析]中，你可以找到《快乐是如此容易获得》的人生秘籍。

心理测验

你的人生规划潜能测试

温馨提示

人与人之间是存在差别的，这是客观事实，我们应该承认这一点；同时，人与人之间的差别是可以改变的，这也是可能的，我们应该相信这一点。如实进行下面的符合你内心实际的选择，你会清楚自己人生规划的潜能如何；认真阅读所有选项，你会找到提升自己人生规划能力的方向和途径。

1. 我由衷向往和热切追求当家做主、幸福美满的生活。从来不习惯于听天由命，任凭命运的摆布。()

- A. 非常符合我 B. 基本符合我 C. 不清楚
D. 不太符合我 E. 根本不符合我

2. 我从小就不能容忍自己身边的人超越自己，总是积极寻求尝试反越位成功的方法和时机。()

- A. 非常符合我 B. 基本符合我 C. 不清楚
D. 不太符合我 E. 根本不符合我

3. 我不太相信、等待机遇和幸运的悄然降临，认为自己的努力和奋斗才是最可靠的取得人生成功的法宝。()

- A. 非常符合我 B. 基本符合我 C. 不清楚
D. 不太符合我 E. 根本不符合我

4. 我不是一个容易随波逐流的人，凡事有自己的主见和判断。()

- A. 非常符合我 B. 基本符合我 C. 不清楚
D. 不太符合我 E. 根本不符合我

5. 我有比较强的时间观念和效率意识，感觉让时光虚度是非常无聊和对自己不负责任的行为。()

- A. 非常符合我 B. 基本符合我 C. 不清楚



D. 不太符合我

E. 根本不符合我

6. 我与别人在一起，经常感觉自己与众不同，总是有让人觉得新颖的想法和主意。我从小就是同龄人中当然的核心人物。（ ）

A. 非常符合我

B. 基本符合我

C. 不清楚

D. 不太符合我

E. 根本不符合我

7. 我做一件事比较注重做事的方法和策略，追求效率的显著和结果的完美。我很享受“想到才会做到，付出总有回报”的生活掌控感。（ ）

A. 非常符合我

B. 基本符合我

C. 不清楚

D. 不太符合我

E. 根本不符合我

8. 我经常思考如何赢得身边长者和同伴的信任，知道有事情需要别人施以援手时，他们是我的同路人和支持者。（ ）

A. 非常符合我

B. 基本符合我

C. 不清楚

D. 不太符合我

E. 根本不符合我

操作手册

从结构看，这份人生规划潜能测试关注了一个人在现实生活中是否具有规划的内心意愿、动力、策略和方法四个探测点。选择各项的得分依次为

A. 5

B. 4

C. 3

D. 2

E. 1

满分是40分。如果你的得分在8~12分之间，说明你非常缺乏人生规划潜能，长此以往，你的人生会非常被动；如果你的得分在13~20分之间，说明你不太有人生规划潜能，你必须注意提升人生规划的意识 and 动力；如果你的得分在21~28分之间，说明你的人生规划潜能不足，有待全面提升；如果你的得分在29~34分之间，说明你有比较好的人生规划潜能，还有人生规划能力成长的空间；如果你的得分在35~40分之间，说明你有非常好的人生规划潜能，美好的人生在召唤着你。

如果不满意你的得分，你重新选择感觉“得分高”的选项，按照那样的选项调整和改变自己，你也会轻盈转身，成为一个人生规划的高手。

正 文

人生快乐经典秘诀：过自己想要的生活

大学时代，青年人要逐步经历自我的发展、社会的变迁、生活的磨炼和情感

与事业的波折等一系列考验。面对鲜花与毒草共生、机遇与挑战并存的现实人生，大学生有必要保持清醒的头脑，审时度势、仔细认真地思索如何走好自己的人生之路，达到心中向往的远方。于是，如何拥有一个清晰、明确、可行的人生愿景，成为必须解决的人生议题。

想象一下退出人生事业舞台的时候，我们会有什么样的成就？我们的同事、朋友、家人会怎样评价自己？想象一下，离开人世的时候，会有什么成就？人们会怎样评价自己？或者想象一下自己离开这个世界10年以后、50年以后、100年以后，人们还会不会记得自己，人们又会怎样评价自己？这个问题的答案里蕴藏着我们对自己人生意义的描绘，有我们人生的终极目标，那是我们真正的梦想。

许多人都有这样的心理体验：走过昨天，不堪回首。因为昨天有虚度光阴的遗憾，误入歧途的悔恨。人生就是如此，拒绝规划，你要么在原地徘徊，要么随意游荡，过不了多少时间，你就会发现，自己已经处于被动尴尬的境地，而曾经起点相近的别人，只是因为追寻同样是自己想要的生活，已经到达令人羡慕的远方。西方有句谚语：“一个知道自己到哪里去的人，达到那个地方的可能性，比一个信步漫游的人达到那个地方的可能性要高得多。”

基于这样的认知理性，我们应该认同“美好人生，始于规划”的道理。你还在怀疑人生是否需要规划的问题吗？这正如“你走出家门，起码应该知道到什么地方去”是一样简单的道理。真正的问题在于：许多人怀疑充满变数的人生能够如心所愿的规划吗？是的，人生规划取决于理念和策略。

1 人生规划的价值与意义

1.1 保障全面社会化进程

大学时代是青年人在生理上、心理上全面达到成熟的时期。作为一个特殊的社会群体中的一员，大学生面临着特殊的社会化任务，他们要做自然的主人、社会的主人和自我的主人。为了自我概念的全面形成，自我意识的显著增强，结束对父母、老师及同辈群体的依赖，真正以独立的头脑和眼睛审视和对待现实社会的问题和挑战，没有什么捷径好走，唯有加速大学生自身全面社会化进程。

青春，是一个富有魅力的词汇，它意味着朝气、活力和希望。大学时代，是人生的黄金时期，充满着美好的理想、浪漫的激情。同时，青春又是人生中充满矛盾和变数、来也匆匆去也匆匆的特殊时光。青年时期的人本身就是一个典型的“矛盾体”——自尊心强，但自制力差；自信心强，但盲目性大；好胜心强，但坚持性差；探求欲强，但分析力弱；独立意识强，但行动力差。

大学生如何制订符合大学生主客观条件的人生规划殊为必要。人生规划可以帮助大学生在全面社会化的进程中，顺应现实社会和自身身心发展的规律，不断提高自身素质和综合能力。

1.2 培养自主生存能力

人是具有目的性的智慧生命，所进行的有价值的活动都是有目的、有意识的活动。而这种明确的目的性和意识性就体现为预先设计好的规划、蓝图和目标。大学生根据自己的生活实际、个性特点、综合素质并结合社会发展的趋势和规律制订人生规划，有利于大学生有意识地按照预定的人生目标和轨道去把握青春时光，为实现自己想要的人生目标而执著追求、努力奋斗，在追求理想实现的进程中，成就自己向往的人生目标。

1.3 树立明确的目标意识

有理想、有追求的大学生必定有明确的价值追求和奋斗目标，懂得自己活着是为了什么。因而他的所有不懈努力都是朝着一个特定方向的，从而减少以致尽量避免去做无用功，浪费宝贵的生命。鲜花和荣誉不会降临到没有准备的人的头上，幸运和成功也不会垂怜一个没有目标的人。大学生今后的人生之路刚刚起步，制订人生规划可以树立明确的目标，强化方向意识，朝着梦想的方向前进。

1.4 全面开发自身潜质

人生规划的制订，描绘了一幅希望和进步的人生未来远景，这会令大学生进入人生发展的快车道，内心产生让人充满积极力量的情绪，调动意志力量，启动内心潜能。人生规划可以帮助大学生充分有效地利用大学校园环境资源优势，调动沉睡在心中的那些优异的品质、卓越的胆识、无限的创造力，从而锻炼成长，成就非凡人生。

2 人生规划的基本理念

认同人生规划的人在人生规划的基本理念上存在“三大路线”，每一种路线的人生的精神面貌、价值追求和天然禁忌大致如下文所述。

2.1 激进的理念——人生主题可以规划，前途命运自己主宰

如果一个人持有“人生主题可以规划，前途命运自己主宰”的理念，他会在关系个人前途命运的大是大非的问题上，头脑清醒，有所规划。因为他的头脑中

有“可以有所作为，命运在我手中”的信念。信念的力量是可贵而强大的，引导人积极思考，把握时机。

他的激进的理念使其成为一个富于冒险精神和勇于进取的先行者。正是“我的人生我做主”的信念促使他坚定、自信地做“时机尚未来临，我就先行准备”的创与闯的行动。由于成功其实就是先拔头筹的同义词，所以，他容易成功；同样的，先行者走的道路注定要自己开辟，付出沉重的代价和牺牲也是他的人生必修课。

他不太在意细节，可能是不经意之间的不当做法会毁了他的大好前程。人生是我们生活在社会游戏规则之中的活动，由于抓大事的人往往不拘小节的个性特点，他容易在小事情上忽略了，做错了，从而引发别人心生芥蒂而自己却浑然不觉。

他容易以自我为中心，自负是先行者和成功者的心理特质，而过度自负的结果是难以听取别人有价值的意见和建议，认为自己可以凌驾于法律、常规之上，超然于科学、必然之外，所以会做出一些“闯红灯，越雷池”的行为。

专家建议：改变自己太多，会以失败告终。所以一个人要保持自己的状态和风格的基本框架。但是，建立这样一个保障机制——在自己的心中，无条件听从一位值得敬重的长者的忠告，有一位敬畏有加的情感伴侣，心中有“我心中，你最重”的亲情，有一两位赤诚相见的挚友，让他们掌握着他的人生的制动系统，关键时刻能够踩刹车，是他的智慧和幸运！

2.2 中庸的理念——行走在理性与法制的天地间，追求良好社会适应的幸福感

许多人注定是对人生规划持“行走在理性与法制的天地间，追求良好社会适应的幸福感”的价值理念的人，这是社会稳定和谐的基本民情和天然保障。这些人中的三部分人值得特别关注：其一，曾经志在远方，遭受失败之后循规蹈矩的人；其二，天生有慧根，一直以平常心生存的人；其三，原来处于社会下层，曾经为争取基础生存状态做出卓越追求的人。这三种人选择常态化的生存方式，没有谁有权利对他们指手画脚。但是，他们有可能到什么时候突然觉醒，向往辉煌的人生，转而否定自己中庸理念的价值。这是有必要在大学时代就弄清楚的问题。

对于曾经志在远方，遭受失败之后循规蹈矩的人而言，在决定回归普通人的生存序列之前，确实应该想清楚之后再做出决定。因为多年的奋斗和追求在遭遇挫折之后放弃，存在“痛苦和绝望是黎明前的黑暗，坚持一下成功就在眼前”的可能性。但是，成功从来就是个哑巴美人，可能你触手可及，她却不会告诉你。

感觉还有坚持的力量，就做出最后的坚持；觉得实在不行了，全身而退肯定是比精神崩溃更好的选项。记住：进退都是当时自己做出的正确的选择，不要时过境迁之后再后悔不迭。

天生有慧根，一直以平常心生存的人是非常幸运的。看到多少人“曾经是豪情万丈，归来却是空空的行囊”，更让人敬佩“无为者”的世事洞明的沉稳和智慧。但是，再聪明的人也有时糊涂的时候，那就是“卸下盛装，暴露屁股”的选择——不美。（哈！为免沉闷，幽默一下。）有的人会对别人讲：某某是我从前的同学，你看他今天风光，不瞒你说，过去他根本不是我的对手。如果我没有放弃，哪里会有他的位置。有的人会在已经无可挽回时，后悔自己当初为什么缺乏了只不过是多一点点的勇气，陷入体味“假如如何一下就好了”的苦恼和无奈之中。专家建议：将平常心延续下去，是一种智慧和理性。

原来处于社会下层，为争取基础生存状态曾经做出卓越追求的人是令人遗憾的。他往往具有非常好的智慧资源，吃苦耐劳更是他的“绝对强项”。但是，“小胜即满，小富即安”的渺小心理严重禁锢了他的继续成长。这种人通常没有见过什么世面，心目中最伟大的偶像人物通常就是“衣食不必忧，出入有马骑”的平常人的幸福生活。根本不知道在满足自己的生活之需之后，还有什么奋斗的意义。如果他走出来，接触更为广阔的世界，接触真正的“大人物”（不为了一己之利生存，追求自我价值最大化），他的人生可能就此改写。但是，“千里马常有，伯乐不常有”是永远无法更改的常态，就让他在这种自我感觉良好的状态中保持一份身心满足的快乐心情和夜郎自大的良好感觉吧。

2.3 崇高的理念——探寻最富有建设性的人生目标，体验人与自然社会的和谐状态

致力于“探寻最富有建设性的人生目标，体验人与自然社会的和谐状态”的人是社会进步的精英和支柱。全社会都应该对他行注目礼。这种人注定是我们社会发展进步的稀有元素，他们的人生有什么值得关注的问题？这主要来自于两个方面。

（1）身体健康问题。

我们耳闻目睹了太多天妒奇才的案例。因为担负着重要的责任和压力，心怀强烈的事业心，没有精力顾及休养生息和劳逸结合的问题，所以他会过度透支生命力，严重损害身体健康，正当进入生命中的“鲜花盛开的夏日”或者“硕果累累的金秋”时，突然化作一颗流星湮然长逝。这不仅是他自己的人生悲剧，也是国家、社会的重大损失。“珍惜自我，拥抱健康”在身心两方面都是现代人（尤

其是精英人士)非常重要的基本常识和生命底线。

(2) 名分利益伤害。

现代社会在运行机制上存在“弱智化倾向”(机制设置明显存在不合理,难以从根本上进行改变;意图非常之好,结果事与愿违)。致力于科学研究、发明创造,肩负着技术攻关、生产一线的科技人员,没有时间、精力与主要领导密切沟通,赢得充分了解和赏识。于是,“得意了溜须拍马的,伤害了当牛做马的”的人与事从来都不是个别现象,如果你绝对以公平法则面对社会不公问题,必然会严重损伤追求事业的热情和动力。

3 人生规划的经典策略

如何规划人生存在不同的思想方法体系,大致可以归结为三大经典策略——科学化策略、经验性策略、感悟式策略。

3.1 人生规划的经典策略之科学化策略

应用心理学近年来最伟大的进步和成就,体现为关注公众日益觉醒的心理需要,开发和探索了一套体系众多、理论丰富、指导意义显著的心理科学方法。在人生规划领域,更是顺应现代人力资源管理的行业大势所趋和个人成长道路规划的迫切要求,风景这边独好。程序化的心理测验和专家级的心理访谈是两大人生规划的科学化策略体系。

(1) 程序化的心理测验。

运用已经具有百年成长史的心理测试技术,选择信度(Reliability,可靠性,一个好的测量工具,对同一事物反复多次测量,或由不同的人使用,其测量结果应该保持不变)、效度(Validity,有效性,一个测验总是为一定的测量目的而设计编制的,测出要测的东西是一个量表的价值和生命力所在)都比较好的心理测试工具,如智力测验、成就测验、人格测验、态度测验和职业兴趣测验等,已经有非常成熟的心理测试量表。计算机程序设计的发达更是让心理测验具有人工智能色彩,做完一个测验,系统化的评价结果随后就呈现出来。这一方法如同流水线上生产的工艺品,不可说不好,但难以展示个性化特点。

(2) 专家级的心理访谈。

经历了漫长的心理学专业浸润和职业化训练实际操作的洗礼,一个应用心理



学者就会成为专家级人物。如果你想做一个具有高水平保障的人生规划，付出相对较多的金钱代价，你会体验到专家意味着什么和物有所值的感觉。不必有什么精心设计的神秘情境，不必要经过繁杂的测量手段，在平实自然的对话沟通和简单的技术推演中，你的人生规划的基本框架就会形成。

在此，需要与大家交流两个关于心理咨询的话题，一是收费标准问题，二是免费服务问题。

在中国内地，一些应用心理学者凭借知名高等学府、一流医疗机构的招牌，漫天要价。好像不如此不足以显示个人水准之高，这是非常不恰当的。我们主张继承中医文化传统——“穷人看病，富人买单”（老百姓治病，用有实用价值的药，不必花费大价钱，医生是行善济世；富人治病，多用名贵药材和复杂治疗技术，多付出一些代价，是光明养医）。

无论贫富，许多人出于不便公开言说的微妙原因，养成了占小便宜的毛病——“非常信赖专家水准，非常吝啬自己口袋”。其实，看似嘻语笑谈之间完成的心理访谈，你觉得没有什么辛苦可言，这是你对心理咨询专业工作的无知之过。天下没有免费的午餐，心理访谈也一样要尊重专家的劳动，付出必要的代价。

3.2 人生规划的经典策略之经验策略

人生规划其实还有一条特别路径好走，这就是所谓经验策略。典型的做法是“阅读历史名人生的人生传记”和“观察典型人物的人生轨迹”。这不必付出多少金钱的代价，也不必面对泄露自己隐私的尴尬。

许多历史名人是我们人生成长的路标，通过阅读他们的人生传记，你可以洞察人生的奥秘，把握人生的关键点，学习宝贵的生存智慧，启发自己面对人生道路选择的理性和智慧。但是，你不要贸然将一个历史名人的传记作为人生宝典去实施。因为，时代在变化，名人的成功经验未必可以在你身上复制。另外，许多名人传记可能存在为美化名人而出现的失真变形。还有，书籍是不会教诲你什么是人生真谛的，一切在于你阅读之后的理解和领会。

典型人物是指我们现实生活中可闻可见的人，他们的人生轨迹通常没有历史的隔膜感而具有直接真实的启迪作用。典型人物可以是正面人物，也可以是反面教材。看正面人物时，我们通常的毛病是关注太多大家的传奇、机遇，忽视大家为成功进行的漫长而艰苦的准备。看反面教材时，我们经常难以真正结合自己的实际，容易觉得反面教材极其愚蠢，或者特别倒霉才会事情败露。其实，反面教材当初正是因为与你持有相似的态度，才犯下今天沦为反面教材的境地。

3.3 人生规划的经典策略之感悟策略

其实，我们最不应该忽视的是另外一种人生规划的经典策略——感悟策略。这是以自己为观察、剖析对象，通过“回顾自己的人生经历”和“反思典型的生活体验”的途径，获得昭示自己未来人生的正确方向和行动方案的自我人生规划方法体系。

“回顾自己的人生经历”的做法，主要是关注自己过去人生历程中的关键点和重要事件。这并不是很容易的事，因为我们出于自我价值保护的心理取向，容易夸大我们的“过五关，斩六将”的人生风光，刻意掩饰我们的“马失前蹄，败走麦城”的失意人生。这不利于从自己的历史中汲取教训获得成长。西方有句谚语：“我们从一次失败中所获得的教益，比从一百次成功中所获得的成长都要多得多。”是不是有道理？

“反思典型的生活体验”的做法，更需要人生智慧才能够收到应有的效果。选取自己生活史上有特殊意义的时间段，从不同的角度，认真审视究竟发生了什么事件，涉及什么人物，自己当时的心态，自己当时的局限性或者优势所在，时机的把握，取得的效果等，我们会从过去自己的经历中学会面向未来的智慧。聪明的人并不是手中永远握有一副好牌，能够好戏连台地取得成功的秘籍是善于总结经验；聪明的人也不是总是不摔跤，只是摔跤之后回头看清楚为什么倒下，从而避免因为同样的原因被第二次摔倒。

怎么样，现在对人生规划你大约懂得一些路数了吧？

延伸探索

规划人生，这样行动

1 人生规划的操作步骤

1.1 自我评估

自我评估是对自己做出全面的分析，主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等的分析，以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力。

评估期望强度和付出成本。人人都想成功，但期望的强度是不一样的。期望强度0%，意味着根本就不想要。不想要的目标，当然就不会努力去实现。期望强

度50%，可要可不要。常常会努力一下，三分钟的热度而已，一旦遇到困难就会退缩和放弃。他们常常幻想，不怎么付出代价，就很想得到，结果当然也不会成功。期望强度99%，非常渴望实现目标，但是，到最关键的时刻，还会有一丝退却的念头。遇到难关的时候，往往就是那些期望强度99%的人，在最后一刻放弃。期望强度100%，100%代表一定要，代表不惜一切代价，不达目的，誓不罢休。

试着找到自己的目标。自问这个目标我到底有多想要？我对它的期望强度到底是百分之几？我的期望强度是否足以让我能走到成功的终点？很多人的成功期望都在99%以下，这就是现实生活中人们不能成功的核心原因之一。成功是需要付出代价的，这个代价叫做“成功成本”。实现宏大的梦想，往往需要非凡的成本。一个人能有多大的成就，取决于他能付出多大的成功成本。

1.2 组织与社会环境分析

组织与社会环境分析是对自己所处的大、小环境的分析，以确定自己是否适应组织环境或者社会环境的变化以及怎样来调整自己以适应组织和社会的需要。短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划要更多地注重社会环境的分析。我们传统文化中就有“穷则独善其身，达则兼济天下”的顺应时局变化进行主动调整的智慧，对大学生规划人生非常富于启示意义。

1.3 生涯机会的评估

生涯机会的评估包括对长期的机会和短期的机会的评估。通过对社会环境的分析，结合本人的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。通过生涯机会的评估可以确定人生发展目标。

1.4 人生目标的确定

人生目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与终身规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行细化，根据个人的经历和所处的组织环境制订相应的中期目标和短期目标。

1.5 制订行动方案

在确定自己的人生目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施，有明确的内容、完成时间和质量标准。对大学生而言，

最重要的行动方案就是学业发展方案、职业生涯发展路线的选择和相应的教育和培训计划的制订。

1.6 评估与反馈

在人生的发展进程中，由于社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在，会使原来制订的人生目标出现计划与现实的偏差，这时需要对人生目标与规划进行评估和做出适当的调整，以更好地符合自身成长和社会变迁的需要。人生规划的评估与反馈过程是个人对自己的认识逐步深化的过程，也是对社会的认识逐渐深刻的过程，是保障人生规划富有生命力的必然选择。

2 人生目标规划的方式

在做人生规划的过程当中，我们可以运用剥洋葱的方法完成。首先，找到自己的梦想，然后，将梦想明确化，变成我们人生的终极目标。然后，将终极目标演化成我们人生的总体目标。总体目标不要太多，最好只有一个，不要超过两个。然后，把总体目标分解成几个五年至十年的长期目标。再继续分解下去，把每个长期目标分解成若干个两到三年的中期目标。然后把两到三年的中期目标分解成若干个六个月到一年的短期目标。然后将每个短期目标分解成月目标、周目标、日目标，最后一直分解到现在该去做些什么。

3 达到目标的通用配方

步骤一，做出一个决定，目标指向成功；步骤二，写下已经量化的目标，并且给每个目标列出十条以上为何要实现它的充分理由；步骤三，拟订计划，设定内容、时间表；步骤四，列出问题清单，注明解决方法；步骤五，改变自己，适应挑战；步骤六，利导思维，建设性作为；步骤七，立即行动，忘我付出；步骤八，每天检视，及时修正；步骤九，坚持到底，永不言弃！

4 人生规划的三大误区

4.1 保守思想禁锢

将自己的目标常常建立在现实的可能性上，而不是将它建立在自己的憧憬

上。确立人生目标时，如果过分地强调现实的可能性，而不是强调对未来的憧憬，建立的目标，十有八九不会是什么鼓舞人心的目标。没有远大目标的牵引，人的潜能不会有太大的发挥空间。

4.2 目光短浅限制

根据自己现有的能力来确立目标，而不是先确立目标然后再去逐一准备达成该目标所必备的能力。如果我们先确定目标，然后去准备能力的话，我们会发现能力提升的速度显而易见。根据自己能力来订立目标的人，他的能力似乎总是不见长进。因为没有大目标的牵引，个人能力也不会有太大的提升，当然也就不会达成太大的目标。先订立目标，后准备能力。确立一个有挑战性的目标，你的能力一定会在挑战中迅速提升。

4.3 目标模糊不清

如果一个目标能用数字来描述的话，一定要用准确的数字来描述。如果一个目标不能用一个数字来描述，而是用某种形态来描述的话，那么这个形态一定要指标化。生活当中，常常听到这样的口头禅式的目标：找一份好工作，成为有钱人，有一个幸福的家庭，尽最大的努力做好这件事情，平平淡淡过一生等。这都是一些想法，而不是真正的目标。它们的共同特征，就是模糊，没有量化。

任何目标都必须限定什么时候完成。如果不限定自己什么时候完成，我们会发现变得遥遥无期。时间限制可以具体到某年某月某日某时某分。任何目标无法量化，以及不设定时限，这些目标就是无效的目标。模糊的目标，就像打靶一样，靶子都看不清楚，命中是偶然的，打不中是必然的。

经典启示

想想十年后的自己

周迅是一位在中国内地有影响力的女演员，下面的文字是她运用质朴的语言回顾自己人生道路上的一段金色岁月，字里行间揭示了一个不需要做出任何诠释的道理——生涯需要规划，奋斗成就人生。

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话，那么也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教我专业课的赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我，你对于未来的打算吗？”

我愣住了。我不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。

老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧嘴唇回答“Y-e-s”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考。另外在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但是我却感到一阵恐惧。这样推下来，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟、小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年以后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么希望你从现在就开始做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在了我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现我整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色我开始很认真地筛选。后来拍了《那时花开》，拍了

《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话后的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

趣味赏析

快乐是如此容易获得

美国加州大学心理学家桑雅·吕波密斯基（Sonja Lyubomirsky）总结积极心理学的研究成果，提出八项具体可行的获得快乐的简单做法。

1 心存感激

每周记下三五件令你感恩的事件。这些可以是俗事（你的牡丹花盛开了），也可以是更具意义的事（小孩开始学走路了）。保持鲜活，内容越常更换越好。

2 时时行善

可以是随机的（排队时，让赶时间的人排你前面），或有系统的（每周日固定送晚餐给老年邻居）。对朋友或陌生人行善，会让自己感觉很慷慨、很有能力，也会赢得别人的笑脸、赞许及仁慈回馈。这些都会让人感觉快乐。

3 品尝乐趣

多注意美好的事物，如草莓的甜美、阳光的和煦。心理学家建议，不妨将快乐时光如照相一般“印存脑海中”，在痛苦时回味。

4 感戴良师

如果有人在你的人生十字路口予以指引，要赶快致谢，越详尽越好，最好是亲自答谢。

5 学习宽恕

对伤害与误解你的人，放下怒气与怨恨写封信给对方表示宽恕。无法宽恕他

人会让自己停在积怨与心怀报复上，宽恕则能让你继续前行。

6 爱家爱友

对生活满意与否，其实与钱财、头衔甚至健康的关系不大。最重要的因素是牢固的人际关系。多花点时间与精力在朋友与亲人身上。

7 照顾身体

睡眠充足、运动、伸展四肢、笑口常开都可以暂时改善心情。经常如此会让你对生活感到满意。

8 逆境自持

人生不免有磨难，宗教信仰可助你渡过难关。一些非宗教的人生信念也行。例如“事情总会过去”、“任何击不倒我的事，会让我变得更强壮”，关键在于，你必须相信它们。

扪心自问

思考题

1. 你的当务之急是做一个什么人样的生规划？准备怎么去做？
2. 你如何看待今天的大学生活与未来的人生质量之间的关系？你认同“为未来成功做准备”这句大学时代学业发展、能力锻炼的格言吗？为什么？

第4讲

为学业成长 寻稳健动力 ——给大学时代的学习一个明确的定位

许多人认为，大学生的就业困难是“世界经济危机时局问题、现实社会产业结构问题、高等教育培养模式问题”，我们并不否认这种立足高远、视野开阔的专家级论断。但是，一个基本的道理是再好的就业形势下，还是会有人因为“仅有文凭，没有水平”而面对求职无门的无奈；再冷僻的学科专业，还是有人因为综合素质优秀而面临“选择去哪个单位更好”的烦恼。

就业形势是社会问题，寻找工作是个人的问题。你愿意让自己的学业在荒疏中结束，将来面临缺乏本领的处境吗？趁着这一切对你还不是问题，让我们关注如何“经营青春，完成学业”。

本讲提纲

首先为你带来的是一份〔心理测验〕——《大学生学习动力自我诊断量表》。在〔正文〕中，我们以务虚和务实两个主题《规划自己大学时代的学业发展》和《自主学习时期来临的问题与挑战》，与你分享大学时代应该具有的学习理念、策略和智慧。在〔延伸探索〕中，我们从实用技术层面为你介绍《典型的学习策略》。针对学习的“付出辛劳，收获智慧”的本质特征，我们在〔经典启示〕环节，与你交流《独处也是一种能力》的思想。在〔趣味赏析〕中，让你在体味《哈佛图书馆自习室训言》传递的理性、智慧和幽默之中，领悟如何对待学业发展的“硬道理”。

心理测验

大学生学习动力自我诊断量表

温馨提示

这是一份大学生学习动力的自我诊断量表，一共有20个问题，请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题作“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1. 如果别人不督促你，你极少主动地学习。 是 ☐ 否 ☐
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，直想睡觉。 是 ☐ 否 ☐
3. 当你读书时，需要很长的时间才能提起精神。 是 ☐ 否 ☐
4. 除了老师指定的阅读任务外，你不想再多看书。 是 ☐ 否 ☐
5. 在学习中遇到不懂的知识，你根本不想设法弄懂它。 是 ☐ 否 ☐
6. 你常想：自己不用花太多的时间，成绩也会超过别人。 是 ☐ 否 ☐
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。
是 ☐ 否 ☐
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。 是 ☐ 否 ☐
9. 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦。 是 ☐ 否 ☐
10. 为了把功课学好，你放弃了许多感兴趣的活动，如体育锻炼、看电影等。
是 ☐ 否 ☐
11. 你觉得读书没意思，想去找个工作做。 是 ☐ 否 ☐
12. 你常认为课本基础知识没啥好学的，只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。
是 ☐ 否 ☐
13. 你平时只在喜欢的科目上狠下工夫，对不喜欢的科目则放任自流。
是 ☐ 否 ☐
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
是 ☐ 否 ☐
15. 你把自己的时间平均分配在各门功课上。 是 ☐ 否 ☐



16. 你给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。是 ☐ 否 ☐
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。是 ☐ 否 ☐
18. 你总是为同时实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。是 ☐ 否 ☐
19. 为了应付每天的学习任务，你已经感到力不从心。是 ☐ 否 ☐
20. 为了实现一个大目标，你不再给自己制订循序渐进的小目标。是 ☐ 否 ☐

操作手册

上述 20 道题目由 4 个分组测验构成，它们分别测试你在四个方面的学习动力状况：1~5 题测试你的学习动机是不是太弱；6~10 题测试你的学习动机是不是太强；11~15 题测试你的学习兴趣是否存在问题；16~20 题测试你在学习目标上是否存在困扰。

如果你对某组（每组 5 题）中大多数题目的陈述持认同的态度，则说明你在相应的学习动力指标上存在一些不够理智的认识，存在一定程度的心理困扰。

计分方法：选择“是”记1分；选择“否”记0分。将各题得分相加，算出你的学习动力状况总分。总分在0~5分之间，说明你的学习动机基本正常，有少许问题，必要时可自行调整；总分在6~10分之间，说明你的学习动机有一定的问题和困扰，需要进行主动认真的调整，必要时寻求他人的协助；总分在11~15分之间，说明你的学习动机存在严重问题和困扰，需要进行学习目标、方法、策略的全面调整，一定要在心理咨询专业人士的指导下完成；总分在16~20分之间，说明你从内心深处反感和排斥当前的学业，你可能应该在征询与你存在密切关系的人和心理咨询专家的基础上，理智放弃当前的学业发展道路，追寻真正属于你的个人前程，毕竟在错误的人生路口徘徊，输不起的是匆匆青春，赢不来的是幸福前程。

正文

规划自己大学时代的学业发展

我们知道许多人讨厌学习，这可能是中学时代尤其是高考冲刺期间“非人生

活”引起的对学习的神经质反应；可能是不习惯大学教师的教学方式；可能是对本专业的怀疑、反感引起的逃避行为；可能是看不到当前的学习对未来自己的职业竞争力有什么作用；可能是我们受到过太多来自父母、老师的约束，现在终于可以自由了，想充分享受自由……在这么多可能让自己“心安理得”的理由中，大学时光却在不可逆转地悄然逝去。

对学业发展没有设想，否定课程学习的价值，讨厌学习生活的过程和内容，以应付的心态对待作业和考试，主要精力投入网络游戏、恋爱、交友、打工等活动中去了，这是相当高比例的大学生生活状况的全景扫描，为什么会这样呢？

答案非常简单——缺乏对自己大学时代学业发展的明确规划，不可能走向理智、通畅的学业发展的大道。

1 扪心自问：我想要什么样的人生

让我们关注一个现象：相比于其他区域的国家和地区的人，东方儒家思想文化中的人的自我心理形象往往具有自卑的基调。这是什么原因呢？你可能会说，大概是我们的皮肤、身高的原因吧。对不对呢？当你看到一个肯尼亚青年自然大方地向你问路，一个美国流浪艺人在地铁口悠然自得地献艺募捐，你就知道自己的回答无法站得住脚。心理学的跨文化研究结果表明：东方儒家思想文化中的人，尤其是中国人，有非常强烈、深入血脉的向往和崇拜成功人生的主流文化价值观念——“生当作人杰，死亦为鬼雄”就是这种“文化基因”生动传神的写照。

客观公允地讲，一个国家、地区的文化传统这种“大气候”必然影响生活在其中的居住人群表现出相应的心理行为风格。所以，从古至今，东方文化圈相比于其他区域，涌现出来更多的在文学、艺术、军事、谋略、教育、实业、建筑等许多方面的杰出人才和伟大成就。但是，并不是每一个人都适宜和能够成才，这应该是辩证唯物主义的基本人才观。人的先天素质和潜能会限制个体能力发展和创造活动的领域和可能达到的高度，人的后天启蒙教育和成长经历会影响个体从事学业发展和实践活动选择的方向和领域。于是，一个尴尬的局面和不可调和的悖论展现在我们面前——人人渴望成才，成才又有几人？

处于“付出的是那么多，得到的是那么少”的追求卓越的努力与注定失败的现实之间的人，必定会面临强烈的内心冲突和人格扭曲。于是，东方文化圈中的人的自我心理形象具有自卑的基调的内部逻辑纹理清晰地展现在你的面前。

如果你是一只鸿鹄，你就应该翱翔天空，志在远方；如果你是一只燕雀，盘桓于田舍之间，体验自得其乐的幸福。对于两种飞禽而言，各自过着适宜于自己

的生活，都是自然、快乐和幸福的感觉。如果鸿鹄选择永居乡间，或者燕雀选择远方追梦，就会各自失去自己的生活幸福和心灵快乐。其实人与人之间的差别绝对比鸿鹄与燕雀之间的差别还要大的多。在一个注重个体自主价值体验的人文情怀的现代人的心目中，应该没有鸿鹄与燕雀的谁优谁劣、谁对谁错、谁高谁低。这种观念同样适宜于对待人与人之间的差异。

我们没有可能以一人之力改变东方文化圈的文化传统对我们的影响，但是，我们可以理智评判这种主流价值观对我们的影响并进行主动的调整和自主的适应。针对学业发展而言，一个青年人可以做出三个层面的自我定位和选择。

1.1 低端——职业技术学校或学院

中国高等教育发展战略的功过注定要经过一个时期之后再进行评说，但是，可以肯定的是，整个二十世纪之内，我们培养适应社会基层需要的人才的认识和实践是远远落后于同期发达国家和周边许多地区的，这表现为中国职业技术学校或学院在高等教育体系中架子空、地位低、份额小、影响弱。

职业技术学校或学院是培养社会各个行业所需要的基本技术人才和合格工作主力军的学校，在校人数的比例应该达到高等学校在校总人数的75%。学生在校期间就接受专业工作知识、技术、职业常规、素质教育等方面的基本、全面、扎实的系统培养和全面训练。令人欣喜的是，中国职业技术学校或学院正在向这个方向进行着虽然缓慢却不可逆转的蜕变。

对于智慧水平、成长条件一般的青年人而言，选择职业技术学校或学院需要突破两道观念屏障。

（1）过度自尊屏障。

我们的文化中注重人与人之间的比较价值和相对差异，生活的目标和意义本来是为了自己的成长和幸福，却在与周围熟悉的人的比较中偏离乃至背弃了本来的方向。于是，别人瞄准重点和高端，我也不能示弱和服输，在“务实事小，面子为大”的过度自尊思想指导下，“死要面子活受罪”的人生噩梦何时能止？

（2）虚幻梦想屏障。

我们从小接受的教育和影响是勤奋读书可以创造“朝为田舍郎，暮登天子堂”的人生梦想、“只要工夫深，铁杵磨成针”的成功神话，这让我们在确立学业发展路径时做出不切实际的选择。因为枉顾自己的潜质、兴趣，相信“胆量决定前程，奋斗改变命运”，为没有可能性的目标奋斗的结果会是什么？

如果能够恰当地评价自己，选择职业技术学校或学院，走出校园的时候，凭

借专业对口的理论技术和职业素养教育和训练，一定可以寻找到适合自己的工作岗位，并且因为胜任职业的要求而感受“脚踏实地”的快乐和幸福。我们送给这些青年人的祝福语是“人生贵在有自知，何妨低处是前程”。

1.2 中端——本科高等院校

中国高等教育最难堪的软肋是本科院校的教育，主要的问题是比例严重失调和专业培养设计问题。本科院校是培养社会各个行业所需要的高级技术人才和实业领军人物的学校，在校人数的比例应该占高等学校在校总人数的20%左右。学生在校期间打下专业理论基础，接受科学研究训练，培养技术创新意识和能力，锻炼团队合作与组织能力。

在中国高等教育格局重新洗牌之前的相当长的一段时间内，本科院校势必面临两难处境。

（1）“低不就”的难堪。

社会共识和用人单位以职业知识、技术是否能够立即胜任工作岗位的要求（职业技术教育的标准）为尺度评价本科院校的毕业生，而我们的学生是没有进行这样的学习和训练的，这让社会和用人单位怀疑本科院校的教学质量还不如职业技术学校或学院。这种认知评判的荒谬性，我们试以形象具体的比较让你清楚地感觉到。A是美容美发职业技术学校的毕业生，三年时间专攻中年男性美容美发。B是金陵大学形象设计学院的毕业生。现在，A和B两位去一家“常青藤形象设计公司”的“中老年美容美发工作室”为中老年朋友理发，谁会赢得更好的评价，结论肯定是A；未来“常青藤形象设计公司”技术总监或总经理的人选，谁更有机会，结论肯定是B。（正常逻辑推演，不必过分较真）

（2）“高不成”的难受。

许多本科院校其实缺少培养本科生的教学师资和设施，学生生源质量也达不到本科院校教学内容和培养目标的要求，这样的情况下，很难培养出真正意义上的合格本科生。

对大学生而言，一个本科大学生应该具备自主成长的意识和自我修正成长方向的理智，这个要求是否过分？如果这样的素质都不具备，怎么可能成长为合格的本科毕业生？可是，我们在心理咨询中经常接待因为学业亮起红灯而出现心理问题的来访者。这种情况产生的心理逻辑是：我不喜欢我的专业，我没有用心学习，出现挂科问题；我很难堪，很焦虑，很痛苦；做过试图改变现状的努力，却发现已经是无力回天了；网络是个麻醉自己的好去处，恋爱是个找到尊严的避风



港，打工是个说服自己的好理由（我自己养活自己）；学业在好去处、避风港、好理由的放纵自我中没有得以及时补救；当我现在被告知没有可能继续读书完成学业的时候，我无法接受这样的现实。

对教师来说，大学教师的生态系统出现了一些有失教师“师范”（学高为师，身正是范）的现象，严重损害了大学教师的群体形象，引发教师公众形象危机、师生关系的信任危机。仅以几例为证：大学教授因为不满上课时间学生随意出入课堂的现象，与学生发生肢体冲突；男教师与女学生存在超出师生正常交往界限的危险关系，招致女学生的前男友丧失理智，于课堂上血刃致死；大学领导、博士生导师涉嫌学术不端，确凿证据面前仍然叫嚣“只有别人抄袭我，不可能我抄袭别人”；一些大学教师忙于社会兼职和个人事业，让学生做自己的廉价劳动力，随意承诺而不兑现，稍有不满意就大发老板脾气，让学生自信心严重受挫，一句“你真没用”的训斥终于成为压倒骆驼的最后一根稻草……这些事件如果是作者杜撰出来的耸人听闻的泼向教师群体的脏水就好了，可惜都是短期内正规媒体报道的引发高度关注的新闻焦点。

1.3 高端——硕士博士研究生院

研究生院是一流高等院校人才培养的基地，在校人数应该控制在5%以内为宜。研究生院的培养目标是具有广博和精深的专业知识和较高的科学研究水平的高级人才。近年来，中国研究生教育有盲目扩大规模、质量明显下降的趋势。由于人才评价中的学历至上的问题和功利主义的取向，许多青年人将硕士、博士作为晋身之阶看待，无视自己的学业潜质和成长空间。其实，学业也是一双鞋子，是否舒适自己知道。

并非刻薄地讲，每当毕业论文应该完稿的时节，总是更多地传来硕士、博士自杀的新闻。这个时间点绝非巧合——没有做出符合硕士、博士专业水平的论文的能力，在导师催促交稿的时候，内心的绝望感达到失控的水平，悲剧的发生就是情理之中的了。所以，“人贵有自知之明”的“贵”，是因为人自知的困难。许多大学毕业后没有合适去处的人，选择报考硕士、博士只是为了增加求职的筹码、身价；许多担心自己走向社会没有社会所要求的基本素质的人，选择报考硕士、博士只是为了逃避社会竞争压力，推迟面对社会适应的问题与挑战。相比之下，追求在深造学习中提升自己的专业水平，有志于为学术研究贡献自己的聪明才智者又有几人？最令人担忧的是学术研究、学历文凭的“世俗化倾向”——没有对学术研究的神圣目标、崇高追求、个人使命和社会责任，想当然地认为别人与自己一样学习目标功利化、学习方法投机化，出现完成学业的现实困难、空

虚痛苦的心理体验是非常正常的结局。所以，不是任何人都适宜于大学毕业后继续深造。每当我们看到“华东××大学的博士生死于宿舍，多日之后才被发现。呈书桌前的坐姿，面对已经数易其稿尚未通过的毕业论文”、“东北××大学硕士因为第二次毕业论文答辩依然不能通过而离校出走，最终被发现在虎头山跳崖身亡”之类的消息，心中的感觉是一份别样的同情——你走上了一条本来不属于你的人生之路，但是，你不应该选择这样的方式回头！

2 明确设计：我的成长道路这样走

2.1 学业发展策略之低端策略

选择低端策略的学习者的学业成长目标是“灰领阶层”——“灰领”（Gray-collar Worker），原意是指负责维修电器、上下水道、机械的技术工人，这些工人常穿灰色工作服出现，此类职业也随之得名。“灰领”一词起源于美国，他们是“具有一定知识层次、较强创新能力、掌握熟练技能的新兴技术人才”。如今灰领的范畴已扩大，电子工程、软件开发工程、装饰设计工程、绘图工程、喷涂电镀工程等领域都在其列。相比白领和蓝领，灰领职业人具备基础的理论素养，侧重于动手实践的能力，是实用型技术人才。

灰领阶层的学业成长策略归结为四句话：投入训练，做富于动手能力的“灰领人”；形成操守，做具备高执行力的“灰领人”；立于天地，做知常理守法度的“灰领人”；培养爱好，做生活品位高雅的“灰领人”。

灰领阶层的学业成长方案如下所述。

（1）硬功夫的训练。

全国职业院校技能大赛上，展示精彩技艺的大学生向公众展示的才华毫不逊色于本科院校的学生、硕士博士人才。过硬的技术是生存法宝，不可含糊。职业技术学院的毕业生求职无敌的优势正在这里。我们注意到：高级技工荒已经成为制约精密制造行业发展的人才瓶颈；高级技工的工资标准已经高于硕士生的局面经常出现在招聘会上。

（2）执行力的养成。

灰领职业素养的主要指标是执行力。通过案例式学习和观察式学习，具备良好的执行力，创造优秀的业绩，赢得别人的信赖。训练“言必信，行必果”的操守。

（3）确立法理观念。

根据近年来职业技术学院毕业生社会适应状况的追踪研究报告显示的信息，“不冲动、不幻想、不盲从”是许多青年技术人才的软肋，多借鉴法治案例，学习遵纪守法的常识，牢固树立法律意识对于适应社会非常重要。

（4）提升兴趣品位。

培养“合于科学规律、有益生活幸福”的生活方式。学习任务相对轻松、精力消耗比较少的职业技术学院大学生，有意识地在文艺、体育、文学等方面培养才华、展示专长，会充实校园生活，提升自我品味。我们注意到“青年歌手大奖赛”上经常涌现出职业技术学院选送的歌手；参加工作之后，业余爱好工艺品制作、网络小说写作的青年才子往往也是出身于职业技术学院。即使从来没有成名，让自己的生活充实、快乐本身就是高质量的生活。

2.2 学业发展策略之中端策略

选择中端策略的学习者的学业成长目标是“白领阶层”——“白领”（White-collar Worker）是指从事脑力劳动，工作时要求穿西服等正式服装的阶层，通常是有高等教育背景和工作能力突出的人士。白领阶层福利好、收入高、职位稳定，是令人羡慕的职业阶层。

白领阶层的学业成长策略归结为三句话：掌握基础理论，做粗通本领域中历史与现状的“知识分子”；懂得研究方法，做解决专业领域内疑难问题的“关键先生”；形成综合素养，做基层业务和团队活动的“领军人物”。

白领阶层的学业成长方案如下所述。

（1）基础牢固。

通晓本专业领域的历史与现状，懂得本专业的理论技术的演变传承脉络，获得从事本专业研究与创新的实验方法的训练。在专业课程的理论和实验学习环节投入精力，在专注学习中培养科学精神和研究素养。

（2）专长突出。

对自己专业方向上的理论技术问题有理解力、掌控力，胜任具有挑战性的、责任重大的现实工作。选择自己专业方向上有水平的教师、学长做领路人，请教他们，参加他们的学术和社会实践活动。

（3）素质全面。

文理兼备，具备理解和对待复杂任务的知识背景，科学的、变通的思想观念，关注社会生活领域中的现象和事件，并从中获得积极的、有借鉴意义的健康心态。多选修一些跨学科的课程，阅读一些科技、文化、社会、心理类的报纸杂志。

（4）领导才干。

具有与别人进行建设性沟通和合作的基本素质、思想观念和行动智慧，具备团队意识和合作精神。学习中主动研读领导科学、管理心理的理论技术，积极参加大学生团体活动，并在其中发挥主力作用和领导作用。

2.3 学业发展策略之高端策略

选择高端策略的学习者的学业成长目标是“金领阶层”——“金领”（Gold-collar Worker）是社会对优秀高级人才的知识结构、公关能力、团队协调能力、管理经营能力、社会关系资源等综合素质的最高规格的认可。一般认为，金领是顶尖的理论技术专业人士，拥有硕士、博士学位，凭借自己精深的专业知识、高度职业化的优秀素质和对生活的感悟力赢得了别人的尊重和认可，是社会的精英人士和核心力量。

金领阶层的学业成长策略归纳为四句话：通晓科学发展的历史与常规；走向自己学术领域前沿地带；具备理论、技术创新的实力；能够独立担当全局性的职责。

白领阶层的学业成长方案如下所述。

（1）选择自己的专长成为主攻方向。

到达硕士、博士的学习层次，一定要有明确具体的研究方向。专注于一点，才能深入探索，做出成果。

（2）学习训练严谨科学的研究方法。

掌握本专业的研究理念、策略、方法和技术是未来自己离开研究生院之后，独立从事理论和技术研究、创新发明的终身大事。

（3）关注自己学术领域的研究动态。

保持对自己学术领域的研究动态的积极关注，才能够以前沿的思维活力获得

理论发现和技术创新的自信、灵感。

（4）创见性地开展学术研究的实践。

中国功利化学术研究的不良风气随着学术不端问题治理力度的加大会逐渐有所好转。新一代知识分子和科技人才要以创见性地开展学术研究为己任和荣耀，多做原创性的、开拓性的研究。

如果你根据上面我们的方案设计自己的大学生涯，相信一定会告别“目标迷失的痛苦，动力匮乏的无奈，放纵自我的空虚，无法面对的未来”，获得“心有所属的快乐，设计生活的从容，追寻梦想的充实，收放皆宜的结局”。你还不想行动吗？

自主学习时期来临的问题与挑战

首先呈现两个绝对无误的陈述：其一，如果你发挥50%的中学时代对学业投入的努力程度，你一定能够取得大学时代的全面开花的学业成绩；其二，一年级大学生已成为考试不及格的重灾区，许多一路高歌的考试高手进入大学之后竟然也会“大红灯笼高高挂”，不得不留级、退学。两相比较，问题产生，为什么会这样呢？许多老师、父母、大学生自己，在中学时代为学业心无旁骛、超限奋战的时候，开出了“未来支票”——今天拼命为高考，考上大学补回来。在如愿以偿地考取大学后，为了兑现承诺，没有把学业作为主要任务，在学习上没有投入足够精力。另外，长期的功利性求知（不是因为学习内容本身引人入胜的魅力而学习，而是为了考上大学而忍受学习的枯燥和疲倦），让大学生产生对知识的极端反感和对学业的严重排斥心理，于是，许多人将大部分时间与精力用在休息、娱乐和发展个人兴趣爱好上，由此导致的结果是不少同学学习成绩一团糟，甚至一些原来高分进校的同学严重退步为班级倒数几名。

问题出现在哪里？解决方法何在？

1 问题：他人误导，自我迷失；方法：调整心态，明确任务

许多大学生应该记忆犹新：高中学习期间，家长和老师经常用“高中时期只能是应试教育，大学教育才是真正的素质教育”进行劝学教化，激励我们效仿“头悬梁，锥刺股”的拼搏精神，接受“吃得苦中苦，方为人上人”的奋斗

哲学，还描绘了一幅引人入胜的美好画卷——考入大学，学习任务轻松可以应付，自主支配的时间应有尽有；报纸杂志、小说诗歌，可以尽情去读；踢球、旅行、恋爱、交友，悉听尊便。这样一来，就使得很多同学考取大学后，没有将学业发展作为主要任务，在学习上没有投入足够精力，而是将大部分时间与精力用在休息、娱乐和发展个人兴趣爱好上。如此一来，结果必然是不少同学学习成绩一团糟，一些原来以优异成绩进校的同学严重退步为班级倒数几名，部分学生考试成绩经常是“大红灯笼高高挂”，不得不留级、退学。我们发现一年级是考试不及格的重灾区。其实，相比于高中阶段，大学时期的学习任务非但没有减轻，反而更为繁重。修正“船到码头车到站，从此任我逍遥行”的错误认识，及时调整心态，尽快转变角色，充分认识到学习在大学生活中的重要地位，进一步确立学习是大学生的首要任务的观念，将主要精力投入到大学学习中去。

2 问题：没有方向，无所适从；方法：更新目标，合理定位

在中学时代，我们都有一个具体而确定的目标——考大学。但考上了大学之后干什么？老师、父母没有太多关注，许多同学也感到比较茫然。高中时代，大学像是黑暗中的一盏明灯，指引我们前进的方向；进入大学，感觉天亮了，我们反而不知道应该向何处去。这正是绝大多数一年级新生内心世界的真实写照。许多同学进校后进入了“目标盲区”，产生失落感、倦怠感，再也难以保持中学时期那样的求知热情。如何尽快渡过盲区，重新确立新的学习目标，直接关系到大学生活的成败。有的同学进了大学后，定位不合理，想法很多，如考研、拿双学位、英语过六级、考计算机等级证、考程序设计员证、会计证等都想要。但人的精力毕竟是有限的，目标太多，相当于脚踏几只船，容易使自己顾此失彼。每一个同学都要清楚地认识到，确保自己本专业学习任务能够圆满完成是一切目标的根本与前提。有的同学学习本专业的课程本来就比较吃力，却还要去选读双学位，结果往往是落得“鸡飞蛋打”的结局，不仅辅修学位拿不到，而且取得本专业学位也成为问题。因而，新同学进校后，应根据自己的目标和具体情况，合理进行定位，确定好远期目标和近期目标，主攻目标和附带目标，不能不切实际地“眉毛胡子一把抓”。

3 问题：情况不明，任务不清；方法：把握差异，掌握方法

大学阶段的学习与中学时期的学习相比，存在着许多不同之处，其中最主要

的区别是学习内容、学习方法上发生了较大变化。

中学阶段，一般只学习十门左右的课程，而且主要讲授一般性的基础知识。大学学习内容广、课程多、难度大，所开设课程分公共课、基础课、专业基础课、专业课四个层次，每一个层次又由许多门课程综合而成。一般来说，大学四年需要学习的课程在 40 ~ 50 门之间，每一个学期学习的课程都不相同，内容量大，因而学习任务远比中学重得多。大学一、二年级主要学习公共课程、基础课程，以及专业基础课和部分专业课，大学三、四年级主要重点学习专业课和进行毕业设计、作毕业论文。为了提高学生素质，学校还开设选修课程，学生只有按规定选修课程，取得相应学分后，才能毕业。大学的课程有必修课、选修课之分。必修课是指学生完成本专业学习任务，取得本专业学位证、毕业证书，所必须学习的课程。必修课包含有公共课如大学英语、数学、思想品德修养、邓小平理论、毛泽东思想概论、法律基础等，不论是哪一个专业的学生，都必须学习；必修课还包含专业基础课和专业课，是根据不同专业的人才培养计划而确定的。选修课包括专业选修课和公共选修课，前者是针对本专业学生，而后者则是面向全校学生。

学习方式迥然不同——在学习方式上，中学学习的主要方式是课堂讲授，教学过程中的每一天，每一节课，老师都安排得非常具体，频繁的作业和课堂提问，大量而紧凑的课堂教学。而在大学里，课堂讲授相对减少，自学时间大量增加。同时，大学为学生学习提供了非常好的环境，大学有藏书丰富的图书馆，有设备先进的实验室，有丰富多彩的课外科研活动。大学的教学计划还安排了大量的教学实验、实习、社会调查、毕业论文（设计）等教学环节。

学习方法变化明显——在学习方法上，中学时期，老师教学生是“手拉手”领着学习，老师安排得详细周到，不少同学养成了依赖心理，只会记忆和背诵。而大学老师则是“老师在前导航，学生在后追随”的教学方式，提倡学生自主学习，课外时间要自己安排，逐渐地从“要我学”向“我要学”转变，不采用题海战术和死记硬背的方法，提倡生动活泼地学习，提倡勤于思考。

教师讲课差异显著——大学教师讲课的特点是：介绍思路多，详细讲解少。主要讲授重点、难点内容，而且许多教师都使用投影机、多媒体授课，实现了授课手段多样化，授课进度比较快，一节课可能要讲授大量内容。抽象理论多，直观内容少；课堂讨论多，课外答疑少；参考书目多，课外习题少。此外，大学学习的教学环境也发生了变化。中学时期，我们有固定的教室、固定的座位，而且是小班授课，但是在大学里，每个班没有固定的属于自己独享的教室，有时第一、二节课可能在这一栋楼的某个教室学习，但第三、四节课又会到另一栋楼去听课，与自己一起上课的可能还会有不同专业的同学。

针对这样的变化,新生必须尽快掌握科学的学习方法,主要从以下几个方面去努力。

(1) 熟悉学习环境。

搞清楚学校建筑布局,特别是要搞清楚课程表上以简略语出现的建筑物的准确位置,避免找不到上课地点。

(2) 懂得课程设置。

认真学习教学计划指导书上有关本专业公共课程、专业课程、专业基础课、选修课的设置情况,了解本专业培养目标、培养计划和获得学位证书、毕业证书的必要条件,做到有的放矢。

(3) 充分利用教学环节。

主动预习,通过预习,发现课程重点和难点,了解课程的前后关系及内在联系,做到心中有数,掌握听课的主动权,从而事半功倍;认真听课,努力提高听课质量,紧跟老师的思路,适时做好笔记;重视作业,大学的作业相对高中而言,量少而精,着眼于加深对原理的理解和思考方法的培养,因此必须认真对待;自觉复习,及时消化课堂上繁多的教学内容,使所学知识成为自己知识链条中的一个有机组成部分,最终达到开阔思路、扩展知识领域、为进一步学习创造条件的目的。

(4) 科学安排学习时间。

新的学习方式为学生安排时间提供了较大的自由度。为了避免出现时间空白地带,可以制定一张时间表,认真落实时间计划表的安排内容,合理地确定时间计划表中各个时间段的学习内容,努力提高单位时间内的学习效率。

4 问题:理想美好,现实无奈;方法:正视现实,迎接挑战

进入大学对有些同学而言是实现了理想与现实的统一,而另一部分同学或仅因对读书的学校的选择,或考虑自己的考分情况及父母的意愿等多种因素,未能进入自己喜欢的学校或专业,于是在一些同学心中“走对了路,进错了门”的想法油然而生。还有一些同学在中学时,为大学蒙上了浓厚的理想化色彩,而一旦上了大学后,原来想象中的高等学府失去了神秘感,尤其是学校环境、条件、设施尚有不尽如人意之处时,心中对大学的渴望变成一种失望,产生理想破灭的痛

苦。因此，对学校没信心，对专业没兴趣，有的是凭想象，有的是仅凭道听途说的某些议论，从而对所学专业或学校产生反感。由于我国正处于发展阶段，教育体制有待完善，干什么工作，学什么专业，不可能都符合每个人的口味。由于受招生人数的限制，无论哪一所学校，每年都会有不少同学的个人志愿与实际目标学校、个人专业志愿不吻合。其实，专业兴趣不是天生的而是后天养成的，兴趣是可以培养、可以转化的，人是自己志向的创造者。许多同学进校后面对现实，自觉调整自己的志向，并没有因为学校和专业不理想而影响学习的进步，经过四年的努力，有考上研究生的，也有因专业学习成绩好而找到理想的工作岗位的。也有极少数同学因学校或专业不理想而整天混日子，听不进老师的忠告，得过且过，重的落得个退学的下场，轻的几门功课不及格，既浪费了宝贵的光阴，也影响了个人今后的发展。因此，无论我们是以怎样的心态迈进大学的校门，无论我们是否进入了自己理想的专业，也不管我们在大学的学习过程中还会遇到什么样的挫折，只要我们在面对现实、承认现实的基础上，摒弃和现实不相符的理想化模式，在适应现状的前提下，始终保持永不言败的进取精神和饱满的求知热情，一样会取得辉煌的成就。

延伸探索

典型的学习策略

许多人不知道心理学家在做什么，认为他们的工作与平常人没有什么关系。下面展示给你的典型的学习策略就是心理学家的辛苦劳动成果和智慧奉献。你可能说：不需要心理学家做这些，我也大致知道这样的道理呀！我不会笑话你的无知和浅薄，因为许多人都是这样认为的。但是，我要告诫你：没有客观的探究和严谨的论证方法和策略，势必不能触及真理本身，只有科学地探索 and 发现，才能明确揭开真理的面纱，让你一睹她的容颜。

你想掌握科学可信的学习策略吗？请跟我来。

1 组织策略

组织策略是整合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成新的知识结构的思维方法。当然，组织策略和精细加工策略是密不可分的，如做笔记和写提要等实际上是两者的结合。一些常用的组织策略如下所述。

1.1 系统结构图

学完一科知识，对学习材料进行归类整理，将主要信息归成不同水平或不同部分，然后形成一个系统结构图。复杂的信息一旦被整理成一个金字塔式的层次结构，就容易理解和记忆多了。

1.2 总结提纲

总结提纲时，先对材料进行系统的分析、归纳和总结，然后，用简要的语言，按材料中的逻辑关系，写下主要和次要观点。所列出的提纲要具有概括性和条理性。

1.3 一览表

首先对材料进行全面的综合分析，然后抽取主要信息，并从某一角度出发，将这些信息全部陈列出来，力求反映材料的整体面貌。

1.4 流程图

流程图是由一些图框和流程线组成的，其中图框表示各种操作的类型，图框中的文字和符号表示操作的内容，流程线表示操作的先后次序。流程图是流经一个系统的信息流、观点流或部件流的图形表达。流程图主要用来说明一个过程。这种过程可以是生产线上的工艺流程，完成一项任务必须的管理过程，或者思考和解决一个问题的思想路径。作为诊断工具，它能够辅助决策的制订，让人清楚地知道，问题可能出在什么地方，从而确定出可供选择的行动方案。流程图一般是从左向右展开，用箭头连接各步。

1.5 模式或模型图

模式图就是利用图解的方式来说明在某个过程中各要素之间是如何相互联系的。模型示意图是用简图表示事物的位置（静态关系），以及各部分的操作过程（动态关系）。

1.6 网络关系图

网络关系图又称为概念图（Concept Map），在学习、教学和测评中受到广泛使用。利用关系图可以图解各种观点是如何相互联系的。做关系图时，首先找出其中的主要观点；然后找出附属的观点或支持主要观点的材料；接着标出这些部分，并将附属的观点和主要的观点联系起来。



2 精细加工策略

精细加工策略是一种深层加工策略，它是为了寻求表面意义背后的深层意义，将新学材料与头脑中已有知识联系起来，以获得新的信息。一个新信息与其他信息联系得越多，能回忆出该信息的原貌的途径就越多，也就是提取的线索越多，回忆就越容易。因此，它是一种理解记忆的策略，通常与复述策略结合使用，可以显著提高记忆效果。下面就是一些常用的精细加工策略。

2.1 位置记忆法

位置记忆法就是学习者在头脑中创建一幅熟悉的场景，在这个场景中确定一条明确的路线，在这条路线上确定一些特定的点。然后将所要记的项目全都视觉化，并按顺序和这条路线上的各个点联系起来。回忆时，按这条路线上的各个点提取所记的项目。位置记忆法对于记忆有顺序的项目特别有用。

2.2 缩简和编歌诀

缩简就是将识记材料的每条内容简化成一个关键性的字，然后变成自己所熟悉的事物，从而将材料与过去经验联系起来。有时，可以将材料缩简成歌诀。歌诀韵律和谐，抑扬顿挫，非常有助于记忆。在缩简材料编成歌诀时，最好靠自己动脑筋，自己创造的东西印象深刻。歌诀力求精练准确，富有韵律。

2.3 谐音联想法

学习一种新材料时运用联想，假借意义，对记忆也很有帮助，这种方法被称为谐音联想法，有这样一个有趣的故事可以说明这一点。据说有一个私塾先生，每天让学生背诵圆周率（ $\pi=3.1415926535897932384626\cdots$ ），自己却到山上寺庙里与一和尚饮酒。学生们总背不会，一天，有一学生编了一顺口溜，学生们很快就背会了。结果使先生大吃一惊，这个顺口溜是：“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐尔乐”。在这里，学生将无意义的数字系列赋予意义，并且化作视觉表象，把有意义的信息或视觉表象当做“衣钩”来“挂住”所要记住的数字。

2.4 充分利用背景知识

精细加工强调在新学信息和已有知识之间建立联系，可见背景知识的多少在学习是非常重要的。对于某一事物，我们到底能学会多少，最重要的一个决定因素就是我们对这一方面的事物已经知道多少。背景知识比一般学习能力更能使

我们预测学生能学会多少。一个学习者如果非常了解某一课题，那他就有更完美的模式融合新的知识。

2.5 联系实际生活

我们学习的好多信息，往往只能适用于限定的、常常是人为的环境之中，这就是所谓的惰性知识，实际上，就是我们常常所说的“书呆子”、“死啃书本”，不能将学校所学的知识技能应用于生活中。生活中产生的许多问题，不是因为我们缺乏相应的知识，而是因为我们不能使用这些知识。记住某个信息，并不能完全保证我们能适时地使用它。因此，我们不仅要记住某个信息，而且要知道如何以及何时使用所拥有的信息。

3 复述策略

复述策略是在工作记忆中为了保持信息，运用内部语言在大脑中重现学习材料或刺激，以便将注意力维持在学习材料上。在学习中，复述是一种主要的记忆手段，许多新信息，如人名、地名或外语单词等，只有经过多次复述后，才能在短时间内或长期记住。下面就是一些常用的复述策略。

3.1 利用随意识记和有意识记

随意识记是指没有预定目的、不需经过努力的识记。这种识记也是有条件的，凡是对人有重大意义的、与人的需要和兴趣密切相关的、给人以强烈情绪反应的或形象生动鲜明的人或事，就容易随意识记。在学习中，要尽量地运用这些条件，如培养学生对某门学科的兴趣，来加强随意识记。

有意识记是指有目的、有意识的识记。除非我们有意，一件事即使重复许多次，也是记不住的。例如，当你读完一部小说或看完一部电视时，有人问你书中的几个人物、地点或专有名词，你一时回答不上来。这些人、事、物你看过好多次，但为什么仍然答不上来呢，就是因为你只是关注故事情节，没有想到过要记住它们。因此，要想记住某一信息，就需要有意识地、用心地去记它，尝试着自己复述一遍，看看自己能否重复出来。

3.2 排除相互干扰

人之所以没记住某一信息，主要原因在于这一信息受到了干扰，或者是被其他信息搞混了，或是被其他信息挤到一边去了。一般来说，前后所学的信息之间存在相互干扰。前面所学的信息对后面所学信息的干扰叫做前摄抑制；后面所学

的信息对前面所学信息的干扰叫做倒摄抑制。倒摄抑制可能是遗忘的一个重要原因，这就是为什么我们很难记住频繁重复的影像。另外，要尽量错开学习两种容易混淆的内容，如英语和拼音，避免相互干扰。

3.3 多种感官参与

在进行识记时，要学会同时运用多种感官，如用眼睛看、用耳朵听、用嘴巴说及用手写等。有心理学家证明，人的学习83%通过视觉，11%通过听觉，3.5%通过嗅觉，1.5%通过触觉，1%通过味觉。而且，人一般可记住自己阅读的10%，自己听到的20%，自己看到的30%，自己看到和听到的50%，交谈时自己所说的70%。这一结果说明，多种感官的参与能有效地增强记忆。

3.4 尝试背诵

学习一篇材料时，要一面阅读，一面自己提问题自己回答或背诵，而后根据回答或背诵的情况，检查自己的错误和薄弱环节，以便重新分配精力，避免不必要的重复，以减轻识记的负担，从而提高识记的效率。如此一来，才能印象深刻、记忆牢固、学习效率高。如果只是反复地读了一遍又一遍，那么，就犹如小和尚念经有口无心，学习效率低。

3.5 整体识记和分段识记

对于篇幅短小或者内在联系密切的材料，适于采用整体识记，即整篇阅读，直到记牢为止。对于篇幅较长，或者较难，或者内在联系不强的材料，适于采用分段识记，即将整篇材料分成若干段，先一段一段地记牢，然后合成整篇识记。至于段的长短，要根据自己的对材料的熟悉程度而定。

3.6 过度学习

在刚好记住之后，再多记几次。例如读一篇文章，从头到尾读10遍就能记住（称之为100%的学习程度），那么，再多背8遍（称之为180%的学习程度），这就是所谓的过度学习。一般来说，过度学习越多，保持效果越好，而且保持的时间也越长。某些基础知识和技能，如乘法口诀、汉字书写、英语发音及英语单词的拼写等，都需要进行过度的操练和学习，达到自动化水平，以便腾出脑子去完成更复杂的任务。最佳的过度学习是150%的程度：既没有浪费时间，又有良好的保持效果。

3.7 及时复习

心理学家艾宾浩斯等人发现，遗忘的进程是先快后慢的规律。在识记后遗忘就已经快速开始，一周之后，就已经所剩无几。如果过了很长时间，直到考试前才复习，就几乎等于重新学习。所以，新学习的材料一定要注意及时复习，至少要在当天加以复习，以减缓遗忘的进程。正如一位教育家所说的，要及时“巩固建筑物”，而不要“在建筑物崩溃之后才去修补”。

3.8 分散复习

集中复习就是集中一段时间一下子重复学习许多次，分散复习就是每隔一段时间重复学习一次或几次。对于大多数学习，分散复习更有益于长期保持。这就是家庭作业的最主要用意，让学生在持续的时间里复习刚学的技能，以加强对这些技能的保持。因此，要注意利用分散复习，经常进行复习，按时完成家庭作业。千万不要等到考试的前夜，才临时抱佛脚似的进行突击复习。

采用多种形式进行复习，例如，将所学的知识再用实验证明、写成报告、做出总结、与人讨论及向别人讲解等，这比单调重复更有利于理解和记忆。俗话说，教一年等于学三年，就是因为老师通过讲课复习了所教知识。

在实践中应用所学知识是对知识的最好复习。如果学了许多知识，却只能适用于限定的、常常是人为的环境之中，不能应用于生活中，那就成了人们常说的“书呆子”、“死啃书本”。某一领域的专家之所以能记得住许多专业知识，是因为他们在反复地应用这些知识。因此，要善于在不同的情境下反复应用所学的知识，以便加深对知识的理解和保持。

经典启示

独处也是一种能力

在许多人的观念中，善于与人相处是一种生存智慧。其实，闭门修行也是一种能力。相比于“走出去”的交往，“坐下来”的独处更需要“定力”：理念清晰、目标明确、意志坚定、兴趣专注。交际能力不佳固然是一种遗憾，独处能力不足未尝不是一种缺陷。一句饱含深义的话“居不幽者思不广，形不愁者思不远”，清楚地揭示了独处的价值和意义——功夫是坐冷板凳修炼出来的。

独处是一种稀缺的智慧资源。具备这种能力并不意味着不再感到寂寞，而在于耐得住这份寂寞并使之具有生产力。人在寂寞中有三种状态：一是惶惑不安，茫然无措，百事无心，一心挣脱；二是渐渐习惯于寂寞，安心入静，建立起生活的秩序，用读书、写作、修行之类的事务驱逐寂寞；三是享受并充分开发寂寞时空，将其视为一片诗意的土壤，一种创造的契机，诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验，探索和发现科学、理性的自然规律，创造和开发经世致用的人间奇巧。

独处是人生中的美好时刻和宝贵体验。寂寞不必然让人空虚，寂寞会让人专注和深沉。独处是灵魂生长的必要时空，在独处时，我们从交际和事务中抽身出来，倾听自己内心的声音。这时候，我们独自面对自己，开始了与自己心灵的对话。一切严格意义上的智慧灵光都是在独处时倏忽呈现的。你和别人一起谈古论今，引经据典，那是闲聊和讨论；唯有自己沉浸于古往今来大师们的杰作之时，才会有真正的心灵感悟；和别人一起游山玩水，那只是领略人间美景；唯有自己独立面对苍茫的群山和大海时，才会真正感受到人与自然融为一体的沟通。

我们之所以需要独处，是为了进行内在的自我整合——把生活的经验纳入到自己的思想体系之中。唯有经过这一整合的过程，外来的印象才能被自我所消化，自我也才能成为一个既独立又生长着的系统。所以，有没有独处的能力，关系到一个人能否真正形成一个相对独立和丰富的内心世界，进而影响到他与外部世界的关系。

如何判断一个人究竟有没有“自我”，一个百试不爽的检验方法是看其能不能独处。当你自己一个人待着时，你是感到百无聊赖，难以忍受呢，还是感到一种宁静、充实和满足？

一种错误的观点认为独处的能力取决于一个人的性格：有的人天生喜欢独处，有的人根本不能习惯独处。其实，爱好独处的人同样可能是一个性格活泼、喜欢朋友的人，只是无论他怎么乐于与别人交往，独处始终是他生活中的必需。在他看来，一种缺乏交往的生活当然是一种缺憾，一种缺乏独处的生活则简直是一种灾难——过度的交际会让人浅薄，必要的独处让人丰富。

世上没有一个人能够忍受永远与世隔绝的孤独，然而，绝对不能忍受孤独的人却是一个灵魂空虚的人。世上正有这样的一些人，他们最怕的就是独处，让他们和自己待一会儿，对于他们简直是一种酷刑。只要闲下来，他们就必须找个地方去消遣。他们的日子表面上过得十分热闹，实际上他们的内心极其空虚。他们所做的一切都是为了想方设法避免面对面看见自己。对此我们只能有一个解释：连他们自己也感觉到了自己的贫乏，和这样贫乏的自己待在一起不可忍受，再无聊的消遣也比这有趣得多。这样做的结果是他们变得越来越贫乏，越来越没有了自己。

趣味赏析

哈佛图书馆自习室训言

1. 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
2. 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
3. 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
4. 勿将今日之事拖到明日。
5. 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
6. 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
7. 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
8. 学习并不是人生的全部。但是，既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？
9. 请享受无法回避的痛苦。
10. 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
11. 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
12. 时间在流逝。
13. 现在淌的口水，将成为明天的眼泪。
14. 狗一样地学，绅士一样地玩。
15. 今天不主动走，明天要被迫跑。
16. 投资未来的人是忠于现实的人。
17. 教育程度代表收入。
18. 一天过完，不会再来。
19. 即使现在，对手也在不停地翻动书页。
20. 没有艰辛，便无所获。



扪心自问

思考题

1. 你的学业发展构想是什么？你做出这样的定位是出于什么考虑？
2. 你目前的学习质量如何？存在哪些需要改进的地方？如何优化自己的学业发展方案？

天堂与地狱在同一个入口

——如何理性认识和正确对待大学校园社团活动

走进大学校园，最令你惊喜的要算是名称稀奇古怪，方式各色纷呈的大学生社团活动了。对此，你向往吗？你愿意参加吗？你的大学时代准备如何度过？

如果你是一个对自己负责任的人，参加社团活动，因为那里是你成长的天堂；如果你是一个对自己不负责任的人，参加社团活动，因为那里是你堕落的地狱。

本讲提纲

本讲〔正文〕部分《大学生社团：你的成长平台》，接着提供给你一份〔延伸探索〕的内容《成长的沃土，理想的沙丘》。在〔经典启示〕中，提供了两个实用的活动指南《组织大学活动的基本步骤》和《大学生社团活动策划格式》，最后呈现给你的是〔趣味赏析〕——《拉赞助心理秘籍》，相信你不只开心一笑而已。

正文

大学生社团：你的成长平台

对于低年级的大学生而言，大学校园里最引人注目的就是丰富多彩的大学生社团活动。社团活动主要涵盖科技学术类、理论思辨类、知识技能类、文体娱乐类四大板块。大学生社团不仅仅是表面上看得见的休闲娱乐的组织活动，还是大学教育体系中“引领学生思潮，弘扬大学精神，丰富校园文化，陶冶学生情操，



增长工作才干”的重要教育平台和特别成长设计程序，对丰富大学校园生活和大学生成长锻炼具有“立足现实、影响未来”的双重影响。

在中华人民共和国教育部和共青团中央颁布的政策性、导向性文件中，明确确立大学生社团的发展方向：充分发挥大学生社团在校园文化建设中的重要作用，大力扶持理论学习型社团，热情鼓励学术科技型社团，正确引导兴趣爱好型社团，积极倡导社会公益型社团。充分发挥大学生社区、大学生公寓、网络虚拟群体等新型大学生组织在校园文化建设中的作用，加强有效引导，确保大学校园文化正确发展方向。

1 社团活动对大学生成才的价值和意义

几乎所有的中外政界领袖、工商界精英和学术界领军人物，在求学时期都是杰出的大学生社团领袖。显然，大学生的社团经历对于大学生的成才具有重要而深远的影响，这至少体现在以下几个方面。

1.1 有助于大学生确立正确的价值观，提高独立生存能力

价值观不同于理论知识和科学系统，它主要不是表明人们“知道什么，懂得什么、会做什么”，而是表明人们究竟“相信什么，想要什么、坚持追求和实现什么”，是人们在知识的基础上进行价值选择的内心定位、定向系统。所以知识和科学永远不能代替价值观。对于一个人来说，价值观是人生和事业中最重要的心理定位、精神支柱和行动准则。积极自信的人生观，是一种积极的自我体验，仅有空洞的说教，离开具体实践的体验是很难确立的。在我们的大学教育中，实践教育的环节非常薄弱，社团活动成为大学生认识社会、成长锻炼的主要途径，这对大学生养成独立自信的心态和“学会生存”具有不可替代的作用。“学会生存”更多强调的是独立面对生存环境、独立迎接生活挑战、独立创造人生价值的能力。这些能力既是以自治为特征的社团得以建立和运行的根本，也是大学生参与社团活动的主要目的之一。

1.2 促进大学生身心全面健康发展，提高自身心理素质

随着社会的发展，大学生面临的挑战也越来越多，竞争也越来越激烈。作为一个现代社会的人才，必须具备良好的身体和心理素质。大学生社团在这方面可以发挥恰当和适宜的“创造机遇、提供平台、引导参与、促进成长”的作用，成为大学生自我锤炼心理品质、学会沟通、沐浴心灵的重要场所。大学生社团活

动,不仅能陶冶他们的情操,培养他们的健康情趣,同时还有利于广大学生身心健康发展,形成良好个性品质。

具体而言,一方面,有助于培养积极进取的上进心。社团组织领导人的任期很短,如果没有很强的进取精神,往往难有作为的。经过社团经历,可以形成执著追求、大胆做事的进取精神,这对于适应未来社会职业生涯中的强烈竞争是难得的早期历练。另一方面,有助于锻炼百折不挠的意志品质。大学生参与社团活动是对自己观念、知识、经验、能力的全面挑战,如何选择目标、设计活动、组织工作、实施方案、总结报告,其中的艰难困苦都是难得的考验。大学生参与社团活动的经历的价值,正在于让不谙世事的青年人初步懂得探索未知世界所必然会面对的挑战和压力、风险与机遇,得到基础的学习和锻炼处理复杂问题及驾驭困难局面的考验和检阅、摔打和历练,逐步养成百折不挠、愈挫弥坚的心理品质。

1.3 激发大学生的社会责任意识,促进自身社会化进程

现代高等教育人才,应该充分理解个人的社会使命。如果定位自己大学时代的发展目标于渺小的自我和狭小的圈子(为了自己将来找一份好工作,为了让爹妈以后过上好日子),人就像是一叶汪洋中漂流的落叶,沉浮与远行都没有什么太大的意义。任何人的发展都应该立足于和瞄准到“肩负起阳光下的社会道义和超越自我的社会责任”上面来,“在忘掉自我中寻找自我”,忘记个人的得失成败、眼前利益,投身于团队、社会生活之中,自己才能真正成长为心胸开阔、才干卓越的人,这样的人才社会不会埋没,幸福不会远离,感恩有心情,回报有条件。

现代开放社会,文明和成就是社会分工合作的结果。成功的社团经历对强化大学生的社会责任感和养成宽容大度、善于合作的心理品质具有难得的影响、示范、冶炼、锻造的作用。大学生社团立足校园,面向社会,大学生可以运用所学的专业知识,在服务社会的过程中接触社会,认识社会,提升社会适应能力,加速自身社会化进程。

社团活动还有助于大学生对环境的主动调适能力。在社团的活动中,大学生必须独立面对资源开发与配置、团队组建和运行、方案规划和付诸实施,从而完成了将“思维的空中楼阁变为行动中的现实花园”的心路历程,这是一种难得的观念成长和能力历练。在社团活动中,大学生学以致用,将创新理想成功践行,逐步培养实干精神——在个人与团体、组织与环境的互动中,学习创新;通过适应和改造环境,提高自己;与人合作,用坚韧和毅力克服困难,成就美好和幸福的人生。

特别提醒：目标不清、过多过滥的社团活动，不仅无助于自己的成长，处理不当甚至会给自己带来荒废学业、事与愿违的严重损害。

2 参加大学生社团的理念和原则

一个值得你选择参加的大学生社团，一定要有吸引你、与你的内心需要相吻合的明确的办社理念。所谓办社理念，就是把社团办成一个什么样的机构。有了办社理念才会有与之相适应的办社思想、思路、方法等。目前，高校现有的学生社团大都有自己明确的办社理念，特别是一些成立较早的社团经过长期的积累也形成了一些稳定的传统。大学生要从社团活动中获得成长，要特别注意坚持和恪守如下理念和原则。

2.1 选择社团，宁精勿滥

选择一个自己最喜欢的社团，真心投入，才能有所收获。对一些仅有空泛的架子，没有具体活动规划、方案的社团，一望便知，注定是“学生官僚、泡沫社团”那一类，根本不要选择。

2.2 参加社团，持之以恒

很多社团成员无非也就在一起出游、吃饭、聊天，混着混着就过去了一年或是两年，认识了一帮朋友，却并不明白自己在社团中的作用是什么，也就失去了存在的意义。要有耐心深入其中，从小角色做起，参加的时间要长一点，不浅尝辄止。

2.3 持平常心，注重成长

追随社团中思想好、人品正、有组织能力、肯奉献的大学生社团干部，学习他们的人生态度、价值观念和行为方式。自己不要过早、过分追求成为社团领袖，学会如何被领导与领导别人同等重要。从社团中收获友情、锻炼能力，在专业之外取得拓宽知识视野、提升工作水平、积累组织活动经验等方面的发展，为日后的就业增添砝码。

2.4 双线作战，兼顾两边

有助于自己的专业学习、锻炼能力，在社团中获得工作经验，发展自己在学习以外的空间是参加社团的初衷和本意。如果因为参加大学生社团而妨碍和危害学业发展的话，你还是自行退出的好。因为，你参加社团活动的真正动机已经不

是锻炼成长，而是逃避学业压力。社团活动必须定位是课外活动，专业功课一定要先搞好。有些同学为了搞社团，自己的学业反而荒废了，这就本末倒置了。

3 大学生社团的社会价值和时代使命

大学生社团存在的理由是什么？在现代，大学生社团应当承载和能够承担的是什么？

独立、自治、开放、包容，自由探索、追求真理、秉持理想，以及在坚守传统理念与投身变革前沿之间保持恰当的平衡，是大学在几个世纪的发展中形成的大学精神，也是大学之为大学的基本特质。正是自由和宽容，使得置身于大学中的师生去掉了心灵的镣铐，让思想和精神自由生长；正是自由和宽容，使大学具有一种面向未来的生命活力。

在发达国家，非营利组织在开展人道服务、推动思想创新、丰富文化娱乐、促进基层社会经济发展、防止环境退化、保障公民权利、帮助政府解决一些边缘问题等方面日益扮演着不可替代的角色，担当着独特的社会功能。大学生社团本质上是自治的非营利组织。大学生社团应该成为人道主义服务、推动思想创新、丰富文化娱乐和保障大学生的权利和自由的主要参与者和组织者。

在我国，大学学子历来被视为人民的先知、国家的栋梁、社会改革的先锋、民族振兴的希望。大学生似乎天生就有“铁肩担道义，妙手著文章”的责任意识和角色担当。

在中国社会群体中，大学生是理想高远的社会良知和理性的代表，具有强烈的追求卓越的意识和为国家、为理想的献身精神。大学生相比于其他社会阶层，生活作风正派，富有正义感、同情心，是民族的精英和希望。

大学生作为国家和社会未来的栋梁，只有通过深入的社会实践才能认识到：任何社会现状和体制都依赖我们每一个人的参与，是我们每一个人的选择和行动，而不是别的什么东西，决定而且正在影响着现实和未来。因此，我们每一个人都对别人和社会负有责任。

大学生应该学会反省自身与现实社会的关系，保持一种宽容而冷静的心态，去表达、去生活、去担当，需要学会在现实的各种制约的缝隙中拓展自由的空间。在大学生社团里，大学生应该而且可以创造出优越于并迥异于并不完善的现实社会的“独立的社会生活”。大学生一旦投入行动，就会发现自身潜藏着巨大的智慧能量，这源于每个个体追求尊严、自由和真实的本性。

如何在一个公民人格还不够彰显的社会里，做一个负责任的现代公民？在一个个性还不够彰显的社会里，保持自己的独立和宽容精神？在一个民主尚不完善

的体制下，开始我们建设性的民主实践？在一个自由不足的体制下，探索并拓展自由？在一个充满矛盾和冲突的世界中，学会与世界和谐共存？在一个人各有志的松散组织中，寻找和组建志同道合的成长团队？

答案是这样的：因为大学生社团的自我服务、自我教育、自我管理、自我发展的运行模式，具有重要的启迪、教化功能，在大学生与社会之间搭建了一个很好的平台。在社团里，和同事互敬互学、互帮互助，学会融洽相处；外出拉赞助，接触各色人等，这些对于大学生独立思考和客观评价他人、应对挫折和提高心理素质都有很大的帮助。大学生借助社团活动促进自身全面锻炼和成长，是理智的选择和自我负责任的表现。

延伸探索

成长的沃土，理想的沙丘

在乐队的伴奏下，红色地毯上上演着华丽的服装秀，有芭比风格的公主裙，还有壮观的青铜圣斗士阵容，背景上挂满动漫海报……这是大学校园的一个动漫社团的纳新现场。

随着大学新生入学，大学校园又添了不少新面孔。一年一度的社团纳新活动鸣锣开道，精彩上演了，被同学形象地称为“百团大战”。校园的空地上几乎每天都摆满了社团纳新的展台，上面堆放着精美的宣传册、荣誉证书，还有红色的条幅、各色展牌，现场表演助阵、特色礼品赠送，使出万般技法。

作为一名大学生，你如何认识社团？有什么想法？聪明的人就是有特别之处——涉水之前，知道深浅！

1 一样的纳新，不一样的动机

许多过来人会告诫师弟师妹：要警惕哗众取宠。

“新生入学是纳新的关键时期，社团能有多大规模就靠这几天了。”某高校的一位社团负责人说。为了先人一步招揽到人才，有的社团从迎新当天就开始行动了，除了学生手册，新同学还会在迎新的资料袋里发现社团纳新手册，内容包括社团历史、活动介绍、老同学感言等，印制十分精美。

纳新的程序也有很多创新。一些社团要对报名的新同学进行笔试、面试的筛选，像是一次小型招聘会。陈斯是《大学生报》的大学生记者团团长，也是记者

团纳新的“主考官”。据他介绍，纳新要经过简历筛选、作品评价、笔试和面试四个程序，录取率仅为20%。这是为了挑选到有一定的基本功、能够真正坚持下来的大学生记者。大学生记者要有能力胜任富有挑战力的采写任务，需要进行必要的专业素质考核，如果没有足够的基础、热情和毅力，很难坚持下去。

严格筛选团员的社团、资料比较翔实的社团通常是值得关注、比较和选择的对象。

正规的组织、良好的平台、充足的资金支持，都使新同学对学校里的一些“知名社团”趋之若鹜。然而“知名社团”毕竟只是少数，更多的社团面临着纳新时火爆一时，纳新后人员迅速流失的窘境。许多学校的社团大大小小加起来有200多个，不少是重复的，活动内容也大同小异，部分社团形同虚设，一个学期举行一次活动，摆几张桌子，老师和成员开个座谈会，大家当然不喜欢。

社团最重要的是把平时的活动做好，如果纳新搞得很热闹，却轻视平时的活动，无异于本末倒置。这种社团你参加也是浪费时间。

2 在第二课堂可以学到什么

社团活动向来被视为“第二课堂”，你能否在这个课堂上学到东西，主要看你参加了什么社团。“在社团活动中我能获得许多第一课堂学不到的东西”，“作为社团活动的组织者，我会开动脑筋，不断创新”，“活动中我能得到人际交往能力和语言表达能力的提升”。

但是，不是所有人都会如此幸运，如何让自己在社团活动中少走弯路，加速成长？

让我们首先关注胡佳的失望之旅。胡佳曾经加入多个社团，早在入学之前，就有学长建议她到大学后要多参加社团活动，以提高能力。所以一入学，她一口气报了好几个社团，但后来发现：“参加了才知道不像自己想象的那样。我参加了学院的红十字协会，本想可以到社会上做一些实在的公益活动，可是过了半个学期总共开过两次会，第一次是成员见面会，上来就介绍到场领导，然后像听课一样开了一个多小时的会，内容空泛。第二次商量办什么活动，也没有什么结果。”跟自己原先的设想相差很远，热情也就逐渐冷却了，到了大一下学期，胡佳就基本不再参加社团活动了。

再来看樊旺的社团成长之旅。与胡佳不同，已经毕业一年的樊旺“曾活跃于高校文学社团”。如今，他的首部长篇小说《抚爱》已经由文化艺术出版社出版发行，他对加入社团充满感恩。樊旺回忆自己的成长历程，真正意义上的写作是从读大学的时候开始的。加入文学社，可以说让其充分沉浸在一种写作的氛围

中。在社团任职期间和多所高校合作搞过活动，组织文学社团前往外地大学参加全国樱花诗歌邀请赛。樊旺认为，“加入社团对锻炼一个人的交际能力非常重要。我是通过这样一个好的平台和窗口，见到了自己想见的人，策划了自己想做的活动，也干上了自己想干的职业。”

好的社团活动是大学生第二课堂的重要组成部分，在这里的收获和历练对大学生来说极为重要，从某些方面来说，第二课堂甚至比第一课堂更为重要。

3 好的社团是什么样子

对于意欲涉足社团活动的大学生而言，“好的社团应该是什么样子”是一个值得探寻答案的问题。许多大学生的答案是：好的社团应该是社员的家。在这里，没有领导，只有兄弟姐妹；在这里，大家一起成长，共同进步。

你来观察下面的一个社团活动模式：这是一个大学生演讲与口才协会，“辩协”每届有400多人，分为若干组，每组有高年级的成功“辩手”担任教练，各个小组几乎每周都会有自己的聚会，由教练讲解辩论技巧，然后大家练习。有趣的是，他们自己还制订了一些小规则，若谁不小心触犯了，就会陷入“以一辩十的境地”。在民主、开放、自由、平等的氛围中，大学生获得自主、自由的成长。

好的社团往往离不开学校的管理和支持。大学生社团活动必须有相关院系、部门的领导重视、老师参与、资金技术支持，活动才能在高水平、高起点上进行，避免低级错误出现，真正成为大学生成长的摇篮。

你再来比较下面的一个社团活动模式：有的社团存在某些传统问题。自称“老社团人”的郑文说：“在这些社团里，普通社员成了跑龙套的角色，平时大家互不联系，偶尔举行活动，就让社员来做观众，捧场面，活动是做给老师看的，不怎么考虑给社员带来什么收获，把场面做大，拍照片，写好总结成了社团活动的主要目的，借此达到沽名钓誉的目的。”

一些社团活动只会跟风，缺乏创意，严重限制了平台的正常功能，社团里高年级的学生少之又少。许多人满怀激情加入社团，却发现这里并不是理想之地。想做的事情不能做，不愿做的事被逼着做。一年的社团生活毫无收获，却因此浪费不少时光，于是大二时隐身而退。很多社团以大一学生为主力，一点怪不得高年级的大学生不捧场，因为这样的社团让人心虚——学不到东西；心酸——浪费了时间金钱；乃至心痛——被愚弄和挫伤了参与集体活动的热情。对于这样的社团，你要行使你“用脚投票”的权力——根本不去理会，误入歧途的话，果断抽身。

好的社团，要有凝聚力和独特的社团文化，形成优良传统，一届届传承下去。

大学生活应该是丰富多彩的，专业学习只是大学生活的一部分，提高与他人交往的能力从某种意义上来说更为重要，办好社团，搞好社团文化是高校教育的重要组成部分。

经典启示

组织大学活动的基本步骤

1. 举办活动，策划先行

策划是办活动的脉络，一份好的策划是成功的前提。

2. 主动汇报，获得支持

获得领导的认可与支持，是一件非常有必要的事情；获得媒体的支持，你的活动就会变得特别好办，而且容易成功。

3. 组织任务小组，分配人员职责

权责相应，每个人都要非常明白自己的责任。注意，分配任务具体到人——指挥中心、外联赞助组、现场工作组、宣传媒体组、现场秩序组、礼仪接待组、应急人员。打印出权责清单，让每个人看得明明白白。及时汇报进展，以便处理各种信息。

4. 寻求赞助，获得经费

寻找赞助商，与他们进行艰苦地谈判，最后取得双方能认可的协议，这是活动需要。有了经费，一切好办；注意，广告不能太过分，谈判一定要掌握尺度，否则商业味道过度，让人反感。

5. 多方协作，调动资源

有很多的道具、物品不需要全部购置。广泛发动群众，就可以获得“不花钱也办事，少花钱多办事”的效果。



6. 精心策划，大力宣传

调足参与者的胃口，是广告、海报或其他媒体的职责，吸引参与者的眼球是活动成功的关键。

7. 中枢神经，组织得力

现场必须有一个指挥中心，负责及时觉察情况，掌握和指挥活动进程。

8. 渠道畅通，反馈及时

活动进行过程中，要有至少一种让所有工作人员流畅沟通的方式。比如手机短信，纸条或手势。

9. 神秘招数，保你成功

特别提醒：那些领掌的托儿、制造气氛的人员要特别安排好。想办好活动这是必须事先安排好的。

10. 注重细节，确保成功

能够想到这样的细节——把参与活动的高层人物送走，不要失去任何礼节；记得向那些辛勤劳动却默默无闻的人员致敬；及时撰写活动总结报告，多谈你的同僚的才干、贡献，少讲自己的付出和功劳。

大学生社团活动策划格式

1. 策划书名称

尽可能具体地写出策划名称，如“×年×月××大学××活动策划书”，置于页面中央，当然也可以写出正标题后将此作为副标题写在下面。

2. 活动背景

这部分内容应首先根据策划书的特点在以下项目中选取内容重点阐述，具体项目有：基本情况简介、主要执行对象、近期状况、组织部门、活动开展原因、社会影响，以及相关目的动机。其次，应说明问题的环境特征，主要考虑环境的内在优势、弱点、机会及威胁等因素，对其做好全面的分析（SWOT分析），将

内容重点放在环境分析的各项因素上，对过去、现在的情况进行详细的描述，并通过对情况的预测制订计划。如环境不明，则应该通过调查研究等方式进行分析补充。

3. 活动目的、意义和目标

应用简洁明了的语言将目的要点表述清楚；在陈述目的要点时，该活动的核心构成或策划的独到之处及由此产生的意义（经济效益、社会利益、媒体效应等）都应该明确写出。活动目标要具体化，并应该满足重要性、可行性、时效性。

4. 资源需要

列出所需人力资源、物力资源，包括使用的地方，如教室或活动中心都详细列出。可以列为已有资源和需要资源两部分。

5. 活动开展

作为策划的正文部分，表现方式要简洁明了，使人容易理解，但表述方面要力求详尽，写出每一点能设想到的东西，没有遗漏。在此部分中，不仅仅局限于用文字表述，也可适当加入统计图表等。对策划的各工作项目，应按照时间的先后顺序排列，绘制实施时间表有助于方案核查。人员的组织配置、活动对象、相应权责及时间地点也应在这部分加以说明，执行的应变程序也应该在这部分加以考虑。

内容主要涉及会场布置、接待室、嘉宾座次、赞助方式、合同协议、媒体支持、校园宣传、广告制作、主持、领导讲话、司仪、会场服务、电子背景、灯光、音响、摄像、信息联络、技术支持、秩序维持、衣着、指挥中心、现场气氛调节、接送车辆、活动后清理人员、合影、餐饮招待、后续联络等。请根据实情自行调节。

6. 经费预算

活动的各项费用在根据实际情况进行具体、周密地计算后，用清晰明了的形式列出。

7. 活动中应注意的问题及细节

内外环境的变化，不可避免地会给方案的执行带来一些不确定性因素，因此，当环境变化时是否有应变措施，损失的概率是多少，造成的损失有多大等也应在策划中加以说明。

8. 活动负责人及主要参与者

注明组织者、参与者姓名和嘉宾单位。

温馨提示

1. 本策划书提供基本参考方面，小型策划书可以直接填充；大型策划书可以不拘泥于形式，自行设计，力求内容详尽、页面美观。
2. 可以专门给策划书制作封页，力求简单、凝重；策划书可以进行包装，如用设计的徽标做页眉，图文并茂等。
3. 如有附件可以附于策划书后面，也可单独装订。
4. 策划书需从纸张的长边装订。
5. 一个大策划书，可以有若干子策划书组成。

趣味赏析

拉赞助心理秘籍

每个社团在开展活动的时候都会不可避免地面临资金不足的问题，也是很多社团面临的最大的问题。而解决这个问题，不能只靠学校团委，因为团委要照顾的社团太多，一般不可能仅对某一个活动有太大力度的支持，也不能全部指望会员自掏腰包，这不是割自己的肉向自己的嘴里填的感觉吗？关键要靠各社团自身找思路，而其中最快捷也最常见的做法就是寻求赞助商的支持——拉赞助。

拉赞助的方法有独门秘籍，让你好好感受一下做我的学生的幸福，因为“一般人我不告诉他”。（有点幽默感好不好？）拉赞助是考验你的社团活动成功与否的攻坚战，可分为四个阶段：策划、交涉、落实、反馈。

1 策划阶段

策划的目标要明确：说服对方，使之与你建立合作关系。如何说服？这是问题关键。整个说服的规划是建立在双方自觉自愿的基础上，即在分析双方合作的利弊之后，提出一个使双方受益的合作方案，只付出，没回报，这样的财神没处找。因此，你要这样思考：

对方需要什么——对方希望通过合作产生宣传效益，进而带来经济效益；希望投入1元钱能给他带来10元甚至更多的回报；

我方优势何在——这是说服对方与你而非与他人合作的依据。分析双方合作的基础，提出使对方满意的合作方案。合作方案要根据调查研究，寻找可行的合作伙伴，尽可能做到有的放矢。

在寻找合作伙伴的过程中，需特别考虑我方优势与对方的契合点。比如学校活动具有宣传方面的优势，各院系也各有特点，如计算机系去找电脑商；体育活动去找体育器材专营；艺术系、外语系，因女生多，去找美容美发、时装化妆等商家，从理论上说成功率比较高。

做策划书时，务必注意自我定位，即要强调是平等的合作伙伴关系——你提供财力，我提供人力，双方一起把活动搞好；我得到你的支持使活动得以顺利开展，你在活动过程得到广告宣传，是典型的合作双赢关系。因而在自我定位上，固然不可居高临下，也不宜自轻自贱——自贱招致轻视；自信赢得尊重。

在合作意向策划方案中，要尽可能表述得客观严谨，突出宣传方式及实施细节。此外，必须力求坦诚相待——能做什么，不能做什么，有什么优势，可以如何发挥，要表述准确，绝不开空头支票，让商家看完你的策划书有这种感觉：你是负责任的、有经验的社团活动组织者，令人信赖。

合作意向策划书一般有几个组成部分——活动简介，活动安排，宣传方式，宣传效益，经费预算。建议写策划书时这样思考：我的目标是说服对方与我合作，把自己的“卖点”突出表达清楚；经费预算，做到明确而翔实，需要多少现金和物品，现金花在哪儿，物品有何用，一目了然。力求留给对方一种印象：没有漫天要价，而是为了保证活动顺利进行的基本要求，每一分钱都用到点儿上，有合作诚意。

2 交涉阶段

如果把拉赞助形象地比喻为谈恋爱，策划阶段是“示爱”，交涉阶段就是“确定关系”。因此，该阶段的工作重心是化解对方的疑惑，商讨合作细节，最终确定具体的合作模式。

首先，应该注意一些礼仪上的细节问题。衣着整洁，稳重大方，给对方以心理暗示——我是尊重你的人；我是干练的、有经验的；准时赴约，绝不迟到，向对方表明——我是守时守信的人，跟我合作没错；举止得体，谈吐大方——绝对不能有抠鼻子、挖耳朵、翘二郎腿、讲粗话等问题。

其次，要充分做好预演，利用语音、语调、语气、语速、手势等说服对方。因为，只有事先说服自己，才有可能说服别人。这必然涉及一个“度”的把握问题，否则，过犹不及，适得其反。



该阶段的重要任务是与对方商讨合作细节问题，真正的目标是确立合作关系。前提是态度要诚恳。能做什么，准备如何去做，要求明确而详尽。特别要注意的是，没有把握的事项不能随意答应下来，因为这些讨价还价将是协议的条款依据，一旦签约，白纸黑字，是要负法律责任的。

交涉过程中，应该强调的是宣传方式，即你能做什么，准备如何落实，而不要一味夸大宣传效益。因为广告就是一种投资，投资就是要承担一定风险的。这里有两层含义：宣传效益不等于经济效益，利弊得失的判断工作应该由对方去完成；宣传效益最终要通过宣传行为来实现。因此，有哪些宣传方式、准备如何落实才是我们自始至终要突出强调的，这样才能消除对方的疑虑，引导对方做出有利于我方的判断。

特别需要强调的是，不要将谈判定调为对立的双方，那会引发戒备和冲突。在整个交涉过程中，确确实实要站在对方利益角度考虑问题，理由很简单：只有对方认识到你为他着想，他能从活动中受益，他才愿意投资，你才能获得资助。这是整个过程的关键。

3 落实阶段

拉赞助不是拿到钱就万事大吉了，签合同，拿到钱，只是合作的开始，真正的工作刚刚展开，具体落实协议条款，认真提供反馈资料是必须认真做好做实的工作。

协议条款的落实不仅仅是态度问题，还是性质问题和智慧考验——决定了双方是合作关系还是欺诈与被欺诈关系。如果是前者，双赢；如果是后者，看起来是一赢一输，实际上是“双输”，往往是被欺诈者“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，而欺诈者“捡个芝麻，丢了西瓜”。如果有发达的智慧水平，就应该认识到修一条路不仅是通行一次，挖一口井不仅是解一回渴。首次合作做好了，我们就有了与对方的良好合作关系，后继的社团活动就可以将我们的合作者当成可以随时提供资金的财政银行。

4 反馈阶段

为什么要反馈？首先，要求反馈，就会鞭策你把承诺落实到位，把工作做到位；其次，从学习和锻炼的角度来看，只有反馈，与商家多沟通，才能总结经验，吸取教训，从而得到提高；最后，广告就是投资，投资就有风险，因为主客

观原因，谁也不可能保证每一次每一项活动都让合作的商家百分之百满意。于是，在反馈过程中与商家探讨问题何在，有无补救办法。一般来说，只要你的工作基本到位，商家是不会太为难大学生的。商家最讨厌的是“拿钱之前软磨硬泡，拿钱之后不见踪影”的拉赞助的大学生。

拉赞助的事不是什么人都做得来的，核心秘籍是“胆大、心细、脸皮厚”。胆大——超越与陌生人打交道的心理障碍问题；心细——处处留心皆学问；脸皮厚——脸皮，像手茧，越磨越厚。

一位手机商曾说过，大学校园内的大学生具有相当大的消费潜力。利用大学生社团组织的各种活动向学生进行市场推广，可以节省很多广告成本，还省去了很多审批手续上的麻烦。所以，在拉赞助的过程中一定要有信心，要有坚持不懈的精神，只要我们做好了以上这些，你就高枕无忧了。

备注1 取得公司联系方法的可行途径——114查公司号码；通过协会或师兄师姐获得已联系过公司的联系资料；逛街的时候，注意一下各个商家的联系电话，他们可能成为你下一个赞助商；通过网络得到公司的联系方式；通过商品得到公司的联系方式；通过朋友、同学、亲人得到公司的联系方式。

备注2 联系公司注意事项的小问题——不要在前台小姐那里浪费太多时间，她没有决定权；当对方叫你传真过去的时候，不要理他，最好说送上门或直接见面会谈。因为传真的价格不是你可以承担的，而且大部分都是没有结果的；去一家公司，无论你怎么失败，对方如何没有诚意和兴趣，你一定要拿到其中一个人的联系方式（名片）；拉赞助的时候，除了介绍的话，其他的少说，让你的赞助商多说话，认真仔细回答他的问题并记录他的观点和看法；拉赞助的时候注意提及具体、细节的东西，这样的话赞助商会觉得我们是准备充分和认真对待的。

扪心自问

思考题

1. 你有参加社团活动的计划和行动吗？为什么？
2. 假设你参加一个社团活动，想象一下在团体活动中的个人定位和发展策略。

第6讲

爱情如花 精彩绽放 ——给大学时代的理想之爱一个现实的理由

爱情是一个非常奇怪的东西——文学艺术都极尽所能地讴歌和表现爱情的美好和神圣，现实生活中的爱情往往世俗苍白、难言浪漫，甚至让许多人为其所伤、寸断肝肠。文学艺术和现实生活，哪一个更接近真实的爱情？顺利发展的爱情总是相似的，中途夭折的爱情却各有各的不幸，其间有什么奥秘？本讲就是为打开这些问号而来，你有所期待吗？

本讲提纲

首先是〔心理测验〕——《爱情成熟度趣味测验》。在〔正文〕部分，通过三个主题《两性相爱的心理学》、《了解爱的真谛 增强爱的能力》、《寻觅和经营爱情的心理策略》，传递青春、健康的爱情理念和策略。在〔延伸探索〕中，鉴于“胜利者的笑容无须训练”，我们关注失恋问题——《失恋了，你如何面对》、《失恋情绪的化解》，期望对你有备无患。〔经典启示〕是《妈妈写给热恋中女儿的信》，我真的想续写《爸爸写给热恋中儿子的信》，因为通常男孩会更多地在恋爱关系中被动出局。但是，聪明的男孩子是可以从《妈妈写给热恋中女儿的信》中知道自己应该如何做理智成熟的自己，所以我没有狗尾续貂。在〔趣味赏析〕环节，选择《男人会珍惜一辈子的女人》、《男女约会须知》、《爱情不相信眼泪》，让你的爱情理论更为全面和强大。最后的思考题部分，引导你做一个关于本讲重点内容的回顾和思考。

心理测验

爱情成熟度趣味测验

温馨提示

请你在依次认真读完题目之后，立即选择一个符合自己目前状况的答案，在选项上以“√”标志出来；然后，再推断一个关于这个题目的“最佳答案”。

1. 我的初恋（“I love you”，“So am I”）时间大约在_____时代。
A. 小学 B. 初中 C. 高中 D. 尚未填补空白
2. “我在同伴中算得上是一个与异性交往的自我感觉良好者”与你的符合度是_____。
A. 100% B. 75% C. 45% D. 25%
3. 我期待投入一场爱情之舞的第一位的原因是_____。
A. 我渴望爱情 B. 他（她）让我心动
C. 我感觉生活缺乏激情 D. 别人都有一个他（她）
4. 我的丘比特之箭所指目标的第一位的品质必须是_____。
A. 让我由衷地喜欢 B. 他（她）确实魅力超群
C. 他（她）外表出众 D. 他（她）的社会背景很好
5. 在我期待的爱情互动中，我能够选择的爱情关系是_____。
A. 我真诚地爱着他（她） B. 彼此平等互爱
C. 我多付出一些迎合他（她） D. 他（她）要爱我多一点
6. 我们之间出现情感危机时，我最可能的处理方式是_____。
A. 理智对待，力争挽回 B. 冷静处理，接受任何结果
C. 伤心愤怒，据理力争 D. 主动回避，结束关系

操作手册

1. 分数划定标准：

A——5分 B——3分 C——2分 D——0分

2. 测试结果解释：

总分30分。如果你的得分在8分以下，说明你的爱情成熟度太低，根本不适宜于谈恋爱；如果你的得分在8～15分之间，说明你的爱情成熟度不高，如果你

在谈恋爱，爱情会随时出现问题；如果你的得分在15~22分之间，说明你的爱情成熟度是适宜谈恋爱的；如果你的得分在22~30分之间，说明你是爱情高手。

3. 打开你的爱情之门的建议：

你不是在选择一个符合自己目前状况的答案，又推断了一个关于这个题目的“最佳答案”吗？请大家交流。

正文

两性相爱的心理学

爱情是一对男女之间基于一定的客观物质基础和共同生活理想，在各自内心形成的最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己生活伴侣的最强烈、稳定和专一的感情。爱情的本质是承担责任、给予，真正的爱情是以互爱为前提的，它可以使人获得力量和幸福，充实人生，促进成功的事业。爱情心理研究表明：自身的需要、兴趣、理想、性格、修养、对方的外在形象、内涵修养、社会地位等因素，影响着“你会爱谁”的选择。

1 爱的启动原理——爱的原型

许多人会在适当的时候爱上一个人，但是很少人想明白：我为什么喜欢的是这一位？这是因为不容易为我们觉察的潜意识在择偶中起着重要作用。从童年时代起，我们就开始认识和接触以自己的异性父母为主要参照点的人，对异性产生好感，并把引起好感的某些异性形象储存在潜意识里，形成心理偶像——“爱的原型”。但是，爱的原型的集中形成是在青春期。这时，随着性意识的全面觉醒，性知识的大量获得，性生理的加速成熟，个体产生旺盛的性欲冲动。于是，青少年将日常生活、电影、电视、画报、小说中所认识、所接触到的许多零散、多样的异性形象在潜意识中进行综合，形成一个朦朦胧胧的异性形象，作为性想象的对象，储存在潜意识里。

正是因为在潜意识里储存着爱的原型，让我们在茫茫人海中会选择他（她），而不是别人。当遇到某一异性时，你会马上被他（她）吸引住，并产生爱情冲动，这是因为对方的外在形象、典型动作在瞬间激活了你潜意识中的“爱的图像”，于是就产生似曾相识之感——在梦里见过你，从而一见钟情。

2 爱的运行动力——性吸引力

在两性交往中，个体的外表形象是引起异性好感并产生爱的首要因素。因为外表形象最易被人感知。外表形象符合自己要求的异性，不仅会使人体验到生理上的快感，而且让人享受到精神上的愉悦。性吸引力的形成在于外表形象，它是以外在美、气质美和性魅力三方面吸引异性的。

2.1 外在美

外在美体现在体形、五官、皮肤、毛发、风度上，其中性感、气质等风度尤其吸引力。性感，是美感中与性有密切关系的表征，能给异性以集中、强烈的感受，启动异性产生性亲近的心理冲动。女性的性感表现在眼、唇、四肢及女性的第二性征上；男性的性感集中在躯体、肌肉和眼神上。

2.2 气质美

气质美是指寓于个体的言谈举止之中，能使异性感觉心理相容并产生好感的心理特点，是通过外表形象、言谈举止表现出来的。平时所说的“风韵独特”、“只可意会，难以言传”的魅力，就是性气质的美感。两性间的气质吸引，正是一方的气质美满足了对方潜在的心理期待；对异性赞不绝口，并非对方容貌出众，而是因为对方的气质正好暗合了自己的心理偏好。如她内心柔弱，一直崇拜并向往刚毅的气质，而他恰恰表现出雄健和粗犷，她就说他气质好而且喜欢；他个性粗放，希望遇到情感细腻的姑娘，而她正好在言行中表现出温柔与多情，他会被她的气质吸引而产生爱。

2.3 性魅力

如果说，气质美是性吸引力的核心，外在美是爱情产生的基础，那么，性魅力就是异性之间情感产生的催化剂，两性相吸主要在于彼此的性魅力。性魅力并非千人一面，它因人的个性、修养、理想模式的不同而不同。有的人崇尚学识，有学问的人就对其具有魅力；有的人崇拜权力，权柄在握的人就对其具有魅力；有的人贪恋流行，媒体热捧的明星人物就对其具有魅力。

3 爱的不解之谜——审美错觉

许多人并不具性吸引力，但仍有异性选择，并深深地爱着她（他）。这是因为，在两性交往中，随着交往的深入，对方的内在美——诚实、刚强、理想远



大、品格高尚、能力出众等品质被相恋的另一方认识和接纳。这时，内在美会弥补、掩盖外表形象的不足，平平的相貌获得完美包装，让“慧眼独具”的人觉得同样“看上去很美”，人们因此选择并深爱着他（她），这就是“情人眼里出西施”的心理机制，心理学专业术语称其为“审美错觉”。

审美错觉是对审美对象经过深入体验之后而产生心理意象变化的现象。人的相貌是天生的，但作为审美形态，会随人的情感变化而变化。此时，行为与心灵的美与丑，足以改变你对自然面貌的看法。当你从对方的言谈举止中体验到内在的美好心灵时，美感会随之产生，其自然相貌在你眼中会变得“亲切可人，唯此最佳”。

4 爱的选择取向——显隐互补

精神分析学家荣格的理论揭示，每个人都具有“显性”与“隐性”（或称“影子”）两重人格。换言之，每人除了表现出来的“显性人格”外，还有个正好相反、潜藏心底的“影子人格”。如“显性人格”是“分析型”的人，影子人格是“感觉型”。通常，“分析型”的人注重逻辑分析与客观评断，但是当他在强调与表现“理性”时，便不知不觉地把自己细腻多情的“感性”的人格成分，压抑到潜意识深处，变成隐性的“影子人格”。

“显性人格”的形成与先天因素有极大的关系，同时也受到后天因素的影响。如男性成长过程中，多被要求“喜怒不形于色”，“好汉打落牙和血吞”，其人格中多情善感的部分便被深深压抑到潜意识中变成“影子人格”。

当先天人格成分中“阳刚”、“分析”特性较强的男孩子去念理工，毕业后又在要求一丝不苟，恪守规则的环境中工作；而身具“阴柔”“感性”特质的女孩去念人文，毕业后又在文教界工作，此时男女先天加上后天的差异就变得更大了。于是，我们容易发现，“外向”者与“内向”者、“活泼的”与“稳重的”、“分析型”与“感性型”的男女大学生之间，彼此强烈吸引的现象。

5 爱的形态——各有所求

男女之间的爱情分成六种形态：情欲之爱、游戏之爱、友谊之爱、依附之爱、现实之爱和利他之爱。

情欲之爱是建立在外表生理吸引基础之上，追求浪漫情调和生理快感；游戏之爱将爱情视为一场让异性合作进行的游戏，并不会将真实的情感投入，经

常更换对象，重视的是过程而非结果；友谊之爱是一种注重精神交流和相互关怀的爱情；依附之爱是一方对另一方过度依赖的情感状态；现实之爱是注重考虑对方的现实条件，期待让自己投入的爱情成本获得最大化回报的功利化爱情；利他之爱带着一种牺牲、奉献的态度追求爱情，在付出中感受自身价值，获得爱的满足。

6 爱的成分——三生万象

Sternberg的爱情三角理论（Triangular Theory of Love）是目前最重要且令人熟知的理论。他认为爱情包括三种成分：亲密（Intimacy）、激情（Passion）和承诺（Commitment）。

所谓亲密是指与伴侣间心灵相近，互相契合，互相归属的感觉，属于爱情的情感成分；激情是指强烈渴望与伴侣结合，促使关系产生浪漫和外在吸引力的动机，也就是与性相关的动机驱动，属于爱情的动机成分；而承诺则包括短期和长期两个部分，短期部分是指个体决定去爱一个人，长期部分是指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺，属于爱情的认知成分。

随着认识的时间增加及相处方式的改变，以上的三种成分将有所改变，爱情的三角形会因其中组成元素的增减，形状与大小也会相应改变。三角形的面积代表爱情的质与量，三角形面积越大，爱情就越丰富。

Sternberg进一步提出，在三种成分下有八种不同的爱情关系组合：

喜欢——只包括亲密部分；

迷恋——只存在激情成分；

空爱——只有承诺的成分；

浪漫之爱——结合了亲密与激情；

友谊之爱——包括亲密和承诺；

愚爱——激情加上承诺；

完整的爱——三种成分聚集于一种关系当中；

无爱——三种成分俱无。

评判一个爱情案例，我们从其爱情关系中可以鉴定爱情的质量和寿命。

7 爱的发育——爱的季节

性心理的发展是伴随着第二性征的出现、性意识的觉醒而逐渐发展的，大致

经历四个阶段。

7.1 “爱在冬天”的疏远异性期

青少年在第二性征出现后的1~2年内，朦胧地意识到两性差别，开始有了不安和羞涩的心理，很怕异性注意自己的变化，于是男女彼此疏远，即使是青梅竹马的童年伙伴也较少交往。有的孩子在家里还不由自主地疏远异性长辈。与此同时，也开始表现出对性的好奇心和求知欲，很想知道被成人世界掩饰的秘密到底是什么。

7.2 “爱在春季”的相互吸引期

对异性产生好感与爱慕，一般发生在女孩12~13岁，男孩13~14岁以后。这时的少男少女开始喜欢表现自己，男孩乐于在女孩面前展示自己的能力和才华，赢得女孩的好感与赞许；女孩开始注意修饰打扮，引起男孩的注意和喜欢。男女相互接近的渴望使他们乐于参加与异性在一起的集体活动：结伴外出郊游、唱歌、跳舞或参加体育活动等，并对异性表示关心、体贴、乐于帮助异性同学以博得异性的好感。

7.3 “爱在夏日”的向往异性期

15~16岁之后的青少年向成人过渡加快，在对异性产生好感的基础上各自形成一个或几个异性的“理想模型”，并在众多的男女交往中，逐渐由对群体异性的好感转向对个别异性的依恋，有的还形成一对一的“专情”行动，初恋大多就是在这个时候拉开帷幕的。

7.4 “爱在金秋”的恋爱行动期

高中毕业进入大学的青少年，对异性的爱慕和向往不再是羞答答的玫瑰悄悄地开，而是自然而然地进入了恋爱择偶的行动阶段。男女双方从内心深处都感到异性存在的美好，并渴望用各种方式接近异性，引起特定异性的注意与好感。

8 爱的进程——人生百味

8.1 迷醉期

这是被倾慕对象的形象、言行、品格、才能等肉体与精神的魅力深深吸引而

迷醉的阶段。此时，会出现一种被对象所吸引的近乎幻觉的思念情绪，对方的形象时时在脑海中萦绕，并产生综合效应。心灵战栗、恐慌、幻觉、羞涩、急盼等情绪重叠着占据身心，使其陷入强烈而无理智的恍惚中，有一种难以捉摸的亲近欲与冲动。

8.2 怀疑期

因为被恋人迷醉，拼命地在对方面前显示自我，向她（他）进言，以微妙的眼神和动作来示意，引起对方注意。但他（她）对我有意吗？看得起我吗？对他（她）的爱的可能性疑虑不止。对方稍有不慎或可疑举动，都会引起自己的不安与烦恼。这其实是过敏性思维所致。

8.3 非我期

当终于知道对方也在爱着自己的时候，就进入了“非我状态”。彼此相见，情感体验强烈，容易出现不可觉察和控制的举止失常，声音颤抖，脸色紧张，没有以前那种“镇静自若”的表现，不像平时的“我”了，故称“非我”。这个阶段时间虽短，但很重要，由此可判断出爱的深度与强烈性。

8.4 美化期

这时，恋者在心里总是把对方和自己融为一体，你我不分了。无论是学习、工作、生活，还是衣着打扮，经常首先从对方角度考虑，一举一动首先会想到：“她（他）会喜欢吗？”以对方的苦为苦，乐为乐。对恋人的一切举动都进行感情化的美化处理，“一日不见，如隔三秋”。

了解爱的真谛，增强爱的能力

1 拒绝爱的能力

不适合自己的和自己不愿意要的爱应有勇气加以拒绝。拒绝爱要注意两个方面：一是在并不希望得到的爱情到来时，要果断、勇敢地说“不”，不要含含糊糊，立场必须坚定如一，因为爱情来不得半点勉强和将就。如果因为同情、因为屈服于对方的穷追不舍而优柔寡断，不忍心拒绝，发展下去对双方都是不利的；二是要掌握恰当的拒绝方式，虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是珍视每一份真挚的感情是对他人的尊重，也是一种自珍，同时是对一个人道德情操的检验。如

果不顾对方的心理状态、个性特点，生硬、冷酷、不顾情面地提出分手，处理方法过于简单轻率，甚至恶语相加，结果使对方的感情和自尊心受到伤害，甚至惹出事端来，这些做法都是很不妥当的。每个人都有追求爱情和拒绝爱情的权利，应该学会运用尊重和机智的方式来维护自己和他人的利益。

2 接受爱的能力

爱的能力包括施予爱的能力和接受爱的能力。一个人心中有了爱，在理智分析之后，要敢于表达、善于表达，这是一种爱的能力。一个人面对别人的施爱，能及时准确地对爱做出判断，并做出接受、谢绝或再观察的选择，这也是一种爱的能力。缺乏这种能力的人，或是匆忙行事，或是无所适从。大学生要具有迎接爱的能力，就应懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么，需要什么，适合什么。应该在待人接物中保持适度的敏感和热情，主动关心他人，爱护他人。当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱的信息做出判断，坦然地做出选择。坦然承受求爱被拒绝或拒绝求爱所引起的心理压力。

3 发展爱的能力

人间固然有风情万种，但最真最浓的莫过于亲情、友情和爱情。亲情是人性的体现，友情是人性的完善，爱情则是人性的升华。这三种情感伴随人的一生，只有懂得爱的真谛，才能尽情地沐浴爱的阳光。发展爱的能力，并不是非要具体到对某一异性的爱，可以是更广泛意义上的爱。发展爱的能力，就是要培养无私的品格和奉献精神，要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解、消除恋爱和家庭生活中的矛盾纠纷，为恋人负责，为社会负责，才能创造出幸福美满的婚恋。

寻觅和经营爱情的心理策略

1 在爱你的人中选择你爱的人

许多人遭遇情感的挫折，其实是自讨苦吃。为什么呢？因为爱情其实是具有非常典型的本能色彩的心理活动。你爱一个人的理由，说出来都非常高雅、浪

漫，其实爱情的内心物语却是彼此相当的对话、各有所求的交换、牺牲自己的奉献。“因为爱，所以爱”的男女相爱的神话，都是不懂爱情的人炮制的爱的谎言和悲剧。所以，可能爱你的人你不去爱，而是去追求不可能爱你的人。认为自己的执著和付出，会“感天地、泣鬼神”，最后的结局还是竹篮打水一场空。西方有句谚语：“十八岁之前的女孩没有不因为爱情而结婚的，十八岁之后的女孩没有因为爱情而结婚的。”（十八岁这个年龄分界点未必准确，标志的是相对幼稚的阶段和比较务实的阶段）所以说，虽然理论上“你可以与许多异性相爱”，其实你选择爱的范围非常狭窄，爱情成功幸福的秘籍是：在爱你的人中选择你爱的人。

2 关注自己内心的感觉

你爱一个人，是想与对方在一起。可是我们经常面对这样的苦恼人——“我和一个女孩子相处很久，彼此感觉很好。只是因为她皮肤不太白，我下不了决心。”或者“他如果哪怕是再高两厘米就好了，我的家人都说他太矮了。”如果将人家“皮肤不太白”、“家人都说他太矮”作为其实是不喜欢对方而拒绝人家的借口，那就无所谓如何说。但是，真正喜欢对方的话，千万不要让自己因为考虑外人的评价而放弃。无论别人的看法多么重要，那只是一时的好恶。记住：爱是给自己的，不是让别人看的。

3 全力提升自己的综合实力

许多人没有爱情目标的时候漫天遍野去追寻，赢得爱情之后又疑神疑鬼去设防。爱情让人好疲倦、好痛苦、好无奈。真的没有治疗“为爱伤透了心”的良药吗？其实，做任何事情都有不同的智慧层次。追求爱情是获得爱情的比较直接的，因而也是比较低级的智慧水平的行动。换一个思路看爱情，我们发现，爱情的华丽表白和苦苦追求并不是真正“赢得爱情战争”的制胜利器。“有实力才有魅力”才是颠覆不破的真理。将心比心地想一想：谁不期望自己所爱的人是一个优秀的人？于是，有一种爱情攻略是“闭关修炼”（专注于社会生存技能的学习和训练，加强品德、魅力、修养的品味和培养）。放弃辛苦的追求，选择优雅的操练，因为爱情的基础是爱情之外的东西——社会地位、生存能力、品德修养，于是，全力提升自己的综合实力成为大学生爱情发展的智慧之路。

4 选择重要，培养更重要

青年时代的观念一般是比较纯洁、唯美的，尤其是自我概念相对优越的人会确立一个追求完美的爱情标准。以这样的标准选择爱情，这种按图索骥的做法往往达不到自己想要的结局。有一个堪称经典的理论：“爱情是宝石”——你的眼睛被一颗硕大无比、绚丽华贵的宝石吸引了，你通常只是欣赏而不会“我选择，我喜欢”。为什么呢？你感觉难能可贵的东西别人也知道价值不菲。如果你有一双慧眼，寻找一块璞玉（含有宝石的矿石）。用自己的技艺进行打磨、雕琢，一块属于你自己的宝玉就此诞生。据此，我们给执意寻找优秀异性为爱情对象的大学生的建议是：选择一个尚感青涩的异性，用心去培养感情，你会找到自己的真心爱人。

5 让爱情的花朵结出人生的果实

许多人曾经体验过爱情摄人魂魄的魔力、激动人心的过程、志得意满的幸福。可是，当一切归于平淡，爱情还剩下什么值得回味和留恋的东西？有的人威严地说，爱情是一种精神病（这是可以自成一家之言的学术观点）；有的人超脱地说，爱情是青年人的游戏（言下之意是不值得当真的东西）；有的人伤感地说，爱情让人伤痕累累（受伤大约都与无知和低能有关）；有的人后悔地说，爱情让青春岁月蹉跎而逝（应该没有留下值得珍惜的结果）。其实，爱情本不是必然遭遇如此的否定的。一对相爱的人，感觉对方太可爱了，自己配不上对方，于是，更为喜爱和珍惜对方，为自己加速成长提升了紧迫感，注入了新动力。于是，爱情的花朵结出人生的果实——因为爱的引导，你学业成长、修养提升、充满活力、积极向上。这是多么美好的爱情图景！爱的生命力显现出来：因为爱的滋养，双方都在成长！

6 永不轻言放弃，坦然面对丧失

爱情的成与败应该是追求爱情的人早就有的预期，任何事情也不会百分之百成功。但是，每一个人理论上都可以清楚的事，在现实面前就犯糊涂——因为珍惜爱情，被动失恋的人通常心有不甘；因为被人拒绝，被动失恋的人感觉颜面无光。于是，一些不理智的思维活动主宰自己——“失去这份真爱，我将一无所有”、“我得不到，别人也休想拥有”、“你对我无情，别怪我无义”。于是，有了许多失恋者的百态表演。这其中，最可怜的选择、最无聊的表白是“为了爱情，永

不言弃！”其实，爱情是一株狗皮草（生命力极强的野草），今天被连根拔起，明天就会重生。所以，对待爱情的问题和风波，力争挽回，永不轻言放弃；面对去意已决的离开，你的明智选择是“挥手与其告别，坦然面对丧失”。

延伸探索

失恋了，你如何面对

常言道：情场如战场。感情的道路上，有平坦也有崎岖，有甜蜜也有苦楚。失恋或许是许多人都会经历的一道槛。熬过了，海阔天空；熬不过的，便沉浸在悲痛中不能自拔。请问，你是如何走出失恋的呢？

1. 失恋的第一阶段：这是你最痛苦的时期，这时候，你可能满脑子是他（她）和你在一起的时光。（参考时间：1 ~ 3 个月）

- A. 让朋友陪伴，一有时间就找朋友
- B. 独处，喝酒，堕落
- C. 找回恋人，天天在可以见到他（她）的地方等
- D. 迅速发展新恋情，以新换旧
- E. 报复
- F. 解释可能的误会，尝试恢复关系的可能性

2. 失恋的第二阶段：痛苦已经减轻，但是对他（她）还是有浓浓的思念。（参考时间：3 ~ 6 个月）

- A. 奋斗，我要过得比他（她）好
- B. 等待，等对方的回心转意
- C. 开始寻觅新的恋人
- D. 换个环境，开始一段新的生活
- E. 日子浑浑噩噩，自己都不知道怎么过的
- F. 反思自己的过失，接受失恋的现实

3. 失恋的第三阶段：痛苦已经消失了，留下的只是回忆。（参考时间：12 个月以后）

- A. 怀念以前的快乐，希望对方能够重新接受自己
- B. 一直等待，不管未来如何，就是认定他（她）
- C. 过去的已经不重要，生活有了新的重心，开始了新的生活



D. 已经找到新的恋人，在心底留下不为人知的回忆

E. 怀疑爱情的存在，选择独身

F. 从过去的经历中吸取教训，自信开始新的生活

你选择什么方式度过失恋，可以衡量你人生的底蕴、韧性和高度。想一想你的选项，你是A，B，C，D，E，F中的哪一个？无论你选择的是哪一个，学会选择F表现出你的理智和成熟，期望你通过这个环节，打下一支爱情免疫针。

失恋情绪的化解

端正认识——爱情是很重要的，但它毕竟不是生活的一切。人生还有同样重要的对理想、事业的追求。失恋并不意味着人生的失败或幸福的毁灭，何况还有以后的感情生活及别的追求，同时，有恋爱必有失恋，不必夸大自己的失意，倒是应该趁此机会反省一番遭遇挫折的缘由，并从中获得启迪和成长。

适当宣泄——若把失恋的痛苦、忧伤压抑在心中，势必引发不良后果，向你的好朋友、家人宣泄你心中的委屈和苦恼，好朋友，家人的安慰会让你淡化对方在你心中的地位。

自我安慰——有两个方向的自我安慰：一种是“酸葡萄取向”，即“吃不到葡萄，就说它是酸的”，否定对方的好处，尽力寻找对方的缺点，以冷却心中的热情，如“她长得并不好看”等方式来获得心理的平衡；另一种是“甜柠檬取向”，把目前境况的好处扩大化，以求得安慰，如“感谢他（她）让我重获自由，我可以有机会再次选择新的朋友”。

积极转移——从三个方面转移自己：环境转移，尽可能离你痴心所爱的人远一点，眼不见为好，空间距离的变大会使感情淡忘；注意转移，对方不爱你，就别再为对方而痛苦了，把感情转移到别的事物上，如转到做好工作、培养爱好；情感转移，失恋者会不习惯没有恋人的日子，马上恋爱别的对象。但是，因为失恋时，很急于摆脱痛苦，此时不过是寻求“感情代用品”，往往感情用事，很可能导致不当的选择，而造成另一次爱情的失败。

致力升华——失恋之后，把时间、精力全部投入到学业、事业中，力求用学业、事业的成功证明自身价值，获得心理的安慰。其实，升华也是一种情感失意之后注意力的转移，是一种更高层次的、更有价值的转移。失恋的痛苦因为放下而得以全面解脱；自己的学业、事业因为专注而突飞猛进。选择用一场酣畅淋漓的成功，借破茧化蝶式的华丽转身，修复因为失恋而导致的自尊心的创伤。

经典启示

妈妈写给热恋中女儿的信

致我的女儿：

现在很爱他吗？如果是，就爱吧，不要逃避，但也不要沉迷！

热恋中的你把他看得很重吗？想过以后和他能在一起吗？孩子，不是妈妈打击你，理智一点，大学里的恋爱又有多少最终能在一起的呢？现在的男生很现实的，到该让他为你做牺牲的时候，他只会和你说对不起。几年以后，或工作，或深造。总之多是各奔东西，好言好散。

为了恋爱而恋爱吧。好好珍惜在一起的每分每秒。既然短暂，为何又要让不快充斥你的回忆呢。我亲爱的女儿啊，十九岁，是花一般的季节，是珍惜青春，享受爱情的季节。为什么不让你大学里的爱恋化为一颗美丽的水晶，清澈，单纯，简单。

大学是人生很重要的阶段。妈妈可以告诉你，你今后在社会上的爱恋与此时相比是截然不同的。大学是你的庇护塔，保护你，在你完全融入复杂世界之前，这是一方净土。在这方净土上撒下爱情的种子，也便是无悔了。如果两年后他对你说：“对不起。”我的女儿，一定要微笑着对他说：“谢谢你。”给这段爱情画上完美的句号。

女儿，他那天把他对你的誓言全部收回了，是吗？他曾对你说过爱你一生一世，要娶你，是吗？很心痛吧？坚强些。你们都太年轻，都还没资格给对方承诺。他是个好孩子，至少他不会骗你。爱，是相信，相信他，只要他还深爱你。他的做法是对的。没必要给你一个虚幻的承诺。现实是残酷的，无论什么都会输给它的。你们太年轻，没必要考虑到将来，没必要背负过多的累赘，只是，简单一些。

爱情不是童话，不一定都会有美丽的结局。既然你当初选择爱了，就必须准备面对一份爱情可能带给你的伤痛。也许最后你们还深爱彼此，也许他后来先疲倦了，也许你遇到更好的……有太多不如人愿的结局了。

女儿，不是让你对爱情抱有消极的态度。只是我的女儿太年轻，承受不了太多伤痛。希望越多，失望越多，所受的打击也必定更重。所以放开心，既然爱了，就好好爱。不要不爱，不要太爱。

不要过多在意他的过去，谁都有过去的。不要太在意原来的“她”，那样只

会越发让他看不起你。得不到的东西是最好的，这句话有一定道理。他本忘了“她”，但是你的醋意，只会让你越发显得俗气，让他越发地去回想“她”的好。

孩子，他是好人，至少他很诚实，所以相信他，相信他现在爱的是你。他向你说过，他对“她”的爱和对你的是不能比的，爱你比“她”多很多，这就够了。听到他的话，你要做的是还以他欣慰的一笑，这便是你的度量了。既知道结果，为何又苦苦一遍遍追问他，这只会越发显得你的无知与可笑，只会越发让他厌恶你。

孩子，不要和他讨论是你爱他多还是他爱你多。妈妈知道你这是重视他，在乎他的表现，但是他不会这样想的。哭泣着要他说爱你，只会让他更看轻你，只会毁灭你在他心中的形象，只会让你变得愚昧与傻气。知道他爱你就好了，并相信他。不要担心他不爱你，如果真的不爱了，就放手，洒脱些。不要听现在的流行情歌，那些歌描述的爱情不现实。

女儿，你真的太年轻，不知道怎么爱。为什么要那么小气，为一点小事和他闹别扭。他纵然再好，会哄你，知道疼你，但是也可能会有厌倦的一天。所以和他在一起，就让他快乐，让自己快乐、简单。你不在乎他，妈妈知道，但是你的做法错了。

你要永远记住——如果爱，就要爱得优雅！如果爱，就要爱得豁达！如果爱，就要爱得从容！做个优雅的爱人！

苦恼的时候，做他坚实的后盾，帮助他，疼惜他。不要和他吵闹，增加他的负担，你要做个贤淑的爱人，分担他的烦忧。爱他，就相信他！相信他对你的爱，相信你们的爱。如果真的有一天你们要分别，也没有什么好挽回的、流泪的，是缘尽了。如果你不能和他最终走到一起，也没什么好遗憾的，毕竟你们曾经好好爱过，让对方快乐幸福过。只是他不是你的王子。在遇到真正的王子之前，上天也许会安排我们先遇到别的人。对他们，我们应当心存感激。

孩子，你要做的不是在乎他，而是让他在乎你！谈恋爱，小吵小闹是常有的。你们闹别扭了，冷静一下，若你错了，则改。但是，如果是他错了，就一笑了之。此时你要做的是提高你自己，让自己更美丽，更完美！不要双手叉腰，一副拼个你死我活的样子。更不要在他面前流下你珍贵的眼泪。只是，微笑，完美转身。知道吗？安静地看着他发狂，微笑着安慰他。但是牵涉到原则问题，也是不可退让的。风度不是纵容。

心里难受，就想着怎么让自己变得更好。

男生都是爱面子的，谁不希望自己的女朋友又漂亮又能干。所以，与其为他流泪到深夜不如早早洗个澡，做个面膜，睡个好觉，让第二天镜子里的自己更美

丽。和他生气，心情不好，不要暴饮暴食。要注意保持自己的身材。随时保持美丽，这是爱情长久的基本原则。

还有，更重要的一点，是要有能力，学习好。做个美女，更要做个才女。孩子，你现在真的还不够优秀。如果有时间想他，思念他，还不如用这个时间给自己充充电，好好学习。一想他就学习，这样很有效果。

要守住爱情，守住他，就要让自己更完美，让自己更优秀。如果有时间想怎么伺候服侍他还不如用这个时间提升自己。如果你为他弄得心力交瘁，平平庸庸，还不如多花时间提升自己。试问，如果你只是众多女孩中平凡普通的一位，他会在乎你吗？你这样的女生多了去了，没有你他完全可以再找一个。但是如果你是人群中的亮点，美丽、自信、有气质、有能力，他还能不在乎你吗？他会有你做他的女友而自豪，会看重你，怕失去你。

所以，女儿，真的珍惜这段感情的话，就让自己变得更优秀吧。爱得简单，做个可爱恋人！爱得优雅，做个完美情人！祝我的女儿永远快乐幸福。

趣味赏析

男人会珍惜一辈子的女人

1 自重自爱的女人

在现在如此快节奏的时代，这是一种另类的时尚。人们到底要求的是什麼，仅仅是生理的需求吗？一个好的女人在遇到自己喜欢的男人时，应该是先相处，了解对方是否合适自己以后，随着感情的加深而顺其自然地发生关系。一个随随便便就和男人上床的女人，试问男人们，这样的女人你们敢娶回家吗？所以当你们遇到自重自爱的女人时应该好好地把握。

2 有责任感的女人

在现在只强调男人有责任感的时代，女人其实也应该有责任感。很多女人是为了权、为了利、为了钱、为了势和男人在一起的。她们只不过把感情和肉体当做交换自己想得到的东西的一种工具而已。这样的女人今天为了某些东西和你在一起，那么改天也会为了得到其他的東西而离开你。如此不负责任的女人你敢要吗？好女人应该是对自己對别人都有責任心的，在金錢面前有自控能力。

3 有思想的女人

现代社会压力越来越大，男人在外打拼其实已经承受了很多很大的压力。一个有思想的女人应该能为男人分担一些压力，至少可以有自己的事业和人生价值，并不是一味地依附于男人。女人会在社会生活里和压力里学到很多东西，使自己历练得越来越成熟，有韵味，也更坚强和勇敢。有思想的女人在金钱面前有自控能力。是的，谁不爱钱呀，可是并不是有了钱就有了一切，你能买到真爱吗？感情和婚姻如果只是建立在金钱基础上靠得住吗？当富贵不在的时候她也就随之而去了。

所以有思想的女人明白自己要的是什么，而不是一味地追逐名利和金钱。

4 疼爱男人也疼爱自己的女人

不会疼爱自己的女人，男人也不会疼爱你的。很多女人在爱情中为了所爱的人付出很多很多，却忽视了自己的存在，到头来却换来男人的离弃。从某种角度上来说男人的变心是女人给惯出来的。男人永远是充满好奇的，再多的爱到最后男人只会觉得是应该的，时间久了都不会珍惜的。所以聪明的女人是先疼爱自己，爱惜自己的身体，爱惜自己的容貌，时时更新变化自己的外在，让男人对自己一直感兴趣。

5 有自己的空间，也给男人足够空间的女人

这样的女人有自己的朋友，当不开心的时候可以和朋友倾诉，不一定要把自己的烦恼都抛给自己的另一半。女人也可以有自己的异性好友，但是她非常清楚和他的关系，不需要你的担心，她会很清楚地把握界限的。她会给你足够的空间，你有你的自由，她信任你，在事业上支持你。

6 上得厅堂，下得厨房

不管社会如何发展，男人们还是希望自己的老婆在外是光鲜亮丽的，回到家后可以一桌可口的饭菜。但是对于女人来说要做到这一点实在是很不容易的，这样的女人很关心你，照顾你，当然在外面的时候也会给足你面子。

7 用心爱你的女人

她不一定是最漂亮的女人，不一定是最有气质的，不一定是最聪明的，但她一定是最爱你的。她会在你生病的时候守候照顾你；在你烦恼时听你发泄抱怨，给你鼓励；在你需要她的时候给你无私的关怀和最大的帮助。也许她有一点唠

叨，那也是因为爱你！

男女约会须知

1 约会之前

遇到异性邀约时，切忌表现得不知所措，必须冷静应对。假如你不喜欢对方，或者纵然有点喜欢他，却不希望第一次便应约，你可以用温和的态度婉拒，如“我今天有点累，过两天再应你的约可以吗？”记着切忌表现得太坚决或高傲，否则很容易把对方吓跑！

如果你不喜欢约会的节目，可跟他说明实情，但最好提出另一个建议，与原定节目性质相近，所花的费用也相差无几，免得令对方失望或感到麻烦。

2 初次约会

初次约会应避免夜深时分单独与对方在幽静的地方见面，应尽量保持适当的距离，避免对方情不自禁之下，超越了界限！女孩子最好不要经常卖弄风情，免得对方以为你很开放，没有教养，对你远远避开，当然，过分拘谨也会令双方显得不自然，你可以用爽朗大方、自然亲切的态度与对方相处，就像跟普通朋友约会，便可令对方对你留下良好印象。

3 正式恋爱

纵然你已开始跟对方交往，也应尽量保持矜持，并且遵守一些应有的礼节，例如，要有时间观念，顾及对方经济能力，不要拿对方与旧情人比较，充分信任对方及勿干涉对方的自由。

要知道你与对方未到达谈婚论嫁之前，你没有权利干涉他的行动和揭露他的隐私，所以，你不应质问他从前有多少个异性伴侣，现在是否还怀念他们，也不应质问对方每月赚多少钱，更不应未经同意，翻阅他的日记簿、信件及相簿等，这样，只会令他鄙视你！

4 拒绝男友

许多女孩子面对男友的要求，诸如接吻、性行为或求婚时，都会一时间感到茫然不知所措，一方面不愿意答应，另一方面又不想让对方难堪！你应坦白告诉他，你不是随便的女孩子，虽然你非常喜欢他，但一定要待双方有更深入的了解

后才可以有进一步的行为！

虽然你应采取坚决的态度，但切勿厉言大骂对方，尤其是什么衣冠禽兽之类的话，这样会严重打击他的自尊心，从而伤害你们之间的感情。

5 互相拜访

恋爱了好一段日子，你应主动提出到他家探访的建议，这不但表现了你的礼貌，也表明了你是一个大方的人，而作为另一方也应尽量制造机会让双亲和伴侣攀谈，能与对方家人建立融洽关系，可助两人的感情进展得更好更快！

6 分享情趣

恋爱初期，男女双方很享受二人世界，无论他们到哪里都会感到满足，但时间久了，往往会觉得吃饭、看电影的拍拖形式太单调。这时，你应当把自己想做的事告诉对方，希望对方能跟自己分享共同的兴趣，或者让自己投入到对方的爱好中。尽量营造两人不平凡的天地，令你们的感情更易开花结果！

爱情不相信眼泪

我一直认为，恋爱中的男女只不过是两名乘客，在同一辆时间列车上，有的人能相伴着走得久些，而有的人，可能只能陪你走有限的几站路。如果和你相伴的那个人要下车，你会是怎样的反应——恳求？挽留？如果他去意已决怎么办——痛哭？哀求？可那又能怎么样？如果不再相爱，恳求只会增加你的卑微，眼泪只会使他（她）越走越远。

年轻的朋友，请你擦干眼泪，抬起你高贵的头，因为爱情不相信眼泪！

在这个世界上，个人的努力可以获得许多东西。通过艰苦创业，可以积累财富；通过勤奋好学，可以求取功名；通过研究学问，可以攻关创新。但唯有爱情，是两个人的事，一个人的努力，往往是做不好的。所以，如果另一方坚持要离开，你所能做的，也只能是放手。因为爱情，不是同情，不是怜悯，更不是施舍，而是两朵盛放的灵魂之花。爱情，不相信眼泪！

其实，人最难战胜的是自己，人如果能超越自我，就会免去许多不必要的烦恼。不为无缘的人伤心；不为无情的人流泪；不为背弃的人憔悴。在这个世上，万物有时、花开有时、怀抱有时、离别亦常有时，相爱一万年，只不过是美丽的谎言，冲动的誓言。

分开了，你的付出、关爱、痴情对于他（她）已是多余，对于自己只是伤

害。你只能好好地爱自己了，好好学习、好好生活、好好工作、好好走自己的路……如果有一天，你们再相遇，你十分憔悴，他（她）的怜悯里是否有些不屑？你若青春依旧、光彩照人，他（她）的目光里是否有些不舍？肯于付出的人们，你们善良而智慧，一定会做出明智的选择。

快快走出生活的阴影，去拥抱这个多彩的世界。只要心中有爱，爱神迟早会光顾。爱情，不相信眼泪！

扪心自问

思考题

1. 你会选择一个什么样的人作为恋爱对象？你为什么喜欢这样一个人？
2. 如果你喜欢一个异性，会立即追求人家吗？为什么？你设想一下你如何做才能赢得人家的爱？
3. 你如何看待失恋？假设你失恋了，你会如何面对？
4. 假设有一个异性追求你，你并不喜欢对方，你应该如何做呢？为什么？

第7讲

人生是一次与人相伴的远行 ——大学时代的人际关系发展定位与构建策略

你的人际关系状况很好是吗？你有知心朋友吗？你出现困难的时候有可以坦然求助的朋友吗？朋友有困难的时候首先想到的是你吗？你确认你的朋友对别人是充分肯定你的吗？你在朋友圈子里是个重量级人物吗？熟悉你的人都说你口碑很好是吗？

如果前面的七个问题你的回答都是肯定的，你知道我们有多么欣赏你、敬佩你、爱戴你，请你赶紧去做别的重要的事情去吧。如果你的回答大多是否定的，请跟我来，本章的内容就是专门为你规划的、设计的、撰写的。

本讲提纲

首先呈现给你的是〔趣味测试〕——《人际关系趣味测试》。然后，在〔正文〕部分，是传递大学生人际关系的知识、理念、策略、智慧的内容——《大学生涯中的人际关系》。在〔延伸探索〕中，《人际交往的普适法则》会为你展示行走在人际关系丛林中的规则与潜规则。在〔经典启示〕环节，我们准备的是一篇文章——《我花了十八年时间才能和你坐在一起喝咖啡》，教你换一种心态、观念、视角去认识和对待同学和朋友。在〔趣味赏析〕部分，《美的厚度》和《我们看到了假象》一定会让你在轻松一笑中感悟更多的关于人际关系中人的品质、智慧和技巧的哲理和情趣。

趣味测试

人际关系趣味测试

温馨提示

请潜心阅读题目，然后立即回答，题目已经特殊处理，不会给你构成心理隐患。

1. 写出你心中的五位好朋友的名字。好的标准是你有把握“对方认为你是他（她）的好朋友”。
2. 介绍两个与朋友建立友谊、和谐相处的锦囊妙计。这必须是你自己经常使用并且效果非常不错的。
3. 你认为应该如何对待综合实力比你优秀的人，应该如何与这样的人交往？
4. 你认为应该如何对待综合实力比你差一些的人，应该如何与这样的人交往？
5. 你有异性中可以真诚交流的朋友吗？写出两个人的名字，注意不要以自己的女友或者男友充数噢！
6. 讲出两个你所理解和认同的“人们为什么与朋友交往”的心理动机。

操作手册

1. 分数划定标准：

第1题，每讲出一个名字得1分，最高得5分；

第2题，每条锦囊妙计得2.5分，最高得5分；

第3题，回避交往得0分，听候召唤得2.5分，主动接近得5分；

第4题，回避交往得0分，给予施舍得2.5分，主动关照得5分；

第5题，每讲出一个名字得2.5分，最高得5分；

第6题，每讲出一个心理动机得2.5分，最高得5分。

2. 测试结果解释：

总分30分。如果你的得分在8分以下，说明你的人际关系亟待提高；如果你的得分在8~15分之间，说明你的人际关系需要进一步优化；如果你的得分在15~22分之间，说明你的人际关系是适宜的；如果你的得分22~30分之间，说明你

是人际关系高手。

3. 提高人际关系水平的建议：“一般人我不告诉他！”（广告语）——仔细阅读每一个题目，答案呼之欲出。

正文

大学生涯中的人际关系

人际关系，是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系；是通过交往形成的心理关系。美国卡内基工业大学人际关系研究中心的研究发现：“智慧”、“专业技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%取决于良好的人际关系。这样的研究结论充分昭示一个真理：人际交往在大学生心理发展、专业成长、校园生活和未来人生中担当重要使命。

同学之间，师生之间，同乡之间，室友之间，个人与班级、系、学院、学校、社会之间等多时空、多维度的社会交往，构成了大学生人际关系的立体网络。良好的人际交往能力，不仅是大学生现实生活的基本需要，更是将来适应社会的前期操练。一个没有人际交往能力的人，就像陆地上的船是永远不会航行在壮阔的汪洋大海之中的。

正是基于这样的认知理念，大学生会主动、自觉地尝试人际交往活动，并试图借助这样的活动发展交际的能力。甚至，交际能力成为大学生心目中衡量个人能力和综合素质的一项重要评价尺度。人际交往的重要性，在许多人的生活经历中，还从来没有像大学时代这样明确地被设定为一种如此正当、合理和迫切的位置。大学生普遍处于向往交往、渴求理解的心理发展时期，寻求、建立良好的人际关系，是大学生心理正常发展，个性保持和谐发展，获得安全感、归属感、幸福感、成就感的自然要求和必由之路。

1 大学生人际关系平面透视

大学生在现实校园生活中的人际关系主要体现为三大关系——同学关系、朋友关系和师生关系。

1.1 同学关系

同学是大学生人际交往的主要对象，同学关系是大学生人际关系的主要内

容。大学校园里的同学之间可谓休戚相关——相依相伴，一路同行；竞争合作，共生效应。许多人才成长、创立事业的佳话都有“同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒”的青春飞扬的激情和“到中流击水，浪遏飞舟”的无所畏惧的壮举。人才成长的“雁群现象”和“丛林现象”都有力证明了一个事实：同学关系是大学时代最为重要的人际关系。

然而，现实生活中的同学关系的建立和维护是需要经验与智慧的。许多人为此苦恼，乃至遭受伤害。处理不好同学关系的人大致可以分为两类。

（1）过分求全，处处忍让。

这种人一味迁就别人，别人正当的要求他接受，别人不正当的要求他也接受。有了意见也不肯提，怕伤了和气，怕别人对自己印象不好，怕别人“报复”自己。看起来这种人与世无争，与人为善，其实在内心积蓄恶劣情绪，必然具有自我伤害的作用。如果这种积蓄程度超出其可能忍受的极限，自我伤害和伤害他人的行为的发生根本就不是危言耸听，而是经常上演的校园悲剧。如缺少知心朋友、倾诉对象的人则容易出现抑郁症状：少言寡语、不爱与人交往、退缩或出现少数极端不理智的行为，如伤害他人或自杀等。

（2）自我中心，孤岛生存。

这是因为个体对别人缺少宽容，心中只有自己，言谈举止不考虑别人的存在和利益。这种人在群体中不容易被接纳，常常不受欢迎，是群体排斥和孤立的对象。

过分的忍让对身心健康不利，过分的自我中心同样不利于维持良好的人际关系。

1.2 朋友关系

大学时代结识志趣相投、心理相容的人（同性和异性）成为朋友，是人际关系发展的必然走势和宝贵果实，是个体的人际关系发展中最具有标志意义的观测点。你有几个好朋友？谁是你的好朋友？能够不假思索地张口讲出来，是一件特别让人有成就感的事。

大学时代的朋友关系在人生的重要时刻具有无可替代的作用——个人危难时，朋友是你心灵庇护的保护神，你的消沉和悲观都会被悄然觉察，并于关键时刻实施拯救行动；春风得意时，朋友会为你发出真诚提醒，让你从飘飘欲仙的自我陶醉中清醒过来；迟疑不决时，朋友是你理智把握机遇、大胆做出取舍进退的同行者。



1.3 师生关系

师生关系是大学生涯中最为特别的人际关系。一般而言，一个聪明的大学生借助求学之便，与学高可以为师、身正足以示范的优秀老师，建立良好的师生关系。许多成功人士的经历中都有名师指点、高人保驾护航的佳话——站在巨人的肩膀上，你才能看得更远。但是，社会生活中的人是复杂的，大学生在选择与老师的交往时要保持清醒和理智，运用智慧和策略。特别是女大学生在与男性老师的交往中要保持适度的距离和分寸——盲目崇拜和不辨意图的师生交往，可能会结出难以下咽的苦果；男大学生与男性老师的交往中要注意克服同性相斥的本能妨碍，充分尊重老师、尽力收敛自尊。

2 大学生人际吸引的静态因素分析

人际吸引是人与人之间的相互接纳和喜欢，人际吸引现象的出现不是飘忽不定的。人际吸引的条件主要体现在以下几个方面。

2.1 熟悉度

在大学校园生活中，同学彼此都会将喜欢的情感投向周围与自己有直接交往的对象，并在其中选择交往或合作的伙伴。自然而然地，能够相互接触、彼此之间存在交往的可能性，就成了人际吸引的前提条件。人际关系的由浅入深，也正是由彼此进入对方的视野，通过相互接触与初步交往形成的。

2.2 知名度

在一个大学生群体中，最有能力、最有主见的人往往不是最受喜爱的人。有的学生甚至是因为自己的出类拔萃而失去了同学的喜欢与信任。表面化的原因很多，我们会习惯将其归结为骄傲自满，孤芳自赏之类的说法；深层的原因是人人都希望自己周围的人有才能，有一个令人愉快的人际关系圈。但如果别人的才能使自己相形见绌，则会产生心理压力。这就是“木秀于林，风必摧之”的微妙心理所在。显然，出众的才华与被人喜欢的程度在一定范围内成正比。超出一定范围，可能会引发逃避或拒绝。因为任何一个人的自尊心，都不愿意选择一个彰显了自己的无能与低劣的对象去喜欢。因此，一个才能出众但偶尔有点小错误的人，在一定程度上反而比声名显赫的人更受欢迎。

2.3 形象魅力

外貌会引发明显的“晕轮效应”，使人们对有魅力的人的判断具有明显的倾向性。在大学生集体活动中，那些最先受到关注的学生总是在同等条件下具有出色外貌吸引力的人。但值得重视的是，人们对美貌的人的其他方面会给予积极评价，但如果人们感到有魅力的人在滥用美貌时，反过来会对其实施严厉制裁。美丽或潇洒的外表本来是异性追逐的对象，如果被宠坏，产生优越感，遭受同学冷落的日子就不远了。

2.4 品质修养

你是一个品质修养非常好的人吗？如果是，你会赢得同学、老师的赏识和尊重，这是一笔你终生享用不尽的个人资产，是你具备专业知识能力基础上所向无敌的竞争力。即使一个言而无信、诡计多端、坑蒙拐骗的垃圾人物，他堕落到不相信还会有人做诚信君子的时候，他都期望别人不要像他一样无可救药。所以，中国人强调“谋一事，靠智慧；谋一生，靠品德”。无论一个人自身品质修养如何，都会喜欢品质修养好的人。

2.5 相似与互补

相似有着重要的意义，在日常生活中，共同的态度、信仰、价值观与兴趣，共同的语言、共同的文化、宗教背景；共同的教育水平、年龄、职业、社会阶层；乃至共同的遭遇、共同的疾病等都能在一定条件下，不同程度地增加人们的相互吸引。与相似相联系的是互补。当交往双方的需要和满足途径正好成为互补关系时，双方之间的喜欢程度也会增加。大学生中，外向型的人喜欢与内向型性格的人友好相处，相互欣赏；家庭经济条件优越的学生会欣赏那些克服困难求学的学生；依赖性强的人更愿意与独立性强的人交朋友等。

3 人际关系中的动态心理效应

建立良好的人际关系，是一个人学业发展、事业成功的基础，你要做到左右逢源，游刃有余，需要有一颗宽容的心，需要真诚，需要积极主动交往，塑造正面个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

所谓“知人者智，自知者明”。能否正确地认识和了解他人，关系到人际交往能否顺利进行。为此，必须走出对他人认知的心理误区。



3.1 晕轮效应

晕轮效应，又称光环效应，是指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。如果认知对象被标志是“好”的，他就会被“好”的光圈笼罩着，并被赋予一切“好”的品质；如果认知对象被标志是“坏”的，他就会被“坏”的光圈笼罩着，他所有的品质都会被认为是“坏”的。这种强烈知觉的品质或特点，就像月亮形式的光环一样，向周围弥漫、扩散，从而掩盖了其他品质或特点，所以就形象地称之为光环效应。

有时候晕轮效应会对人际关系产生积极效应，如你对人诚恳，那么即使你能力较差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。

3.2 首应效应

首应效应又称为陌生人效应。在与陌生人交往的过程中，得到的有关对方的最初印象称为第一印象。第一印象并非总是正确，但却是最鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的过程。

第一印象主要是根据对方的表情、姿态、身体、仪表和服装等形成的印象。第一印象在日常生活中是很普遍的，这种初次获得的印象往往是今后交往的依据。“成见效应”与第一印象有着密切的关系，第一印象往往是形成成见效应的基础，成见效应往往是第一印象的加深和拓宽。既要重视第一印象，又要尽量避免因第一印象而造成的认识上和用人上的错误。既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。要练就一身透过现象看本质的本事，在长期相处中全面、正确地认识和了解他人。大家都有这样的经历：初次见到新同学、新老师，往往感觉不太符合自己的心愿。相处时间久了，原来别扭的感觉逐渐消失。

3.3 近因效应

近因效应又称为熟人效应，是指在与熟悉的人的交往中，最近发生的事情的印象更占优势，影响到我们对这个人的最新评价。例如，一个一向印象很好的人，知道他刚刚做了一件比较差劲的事，这件事会让我们的评价明显下降；相反的，一个我们印象中很差劲的人，刚刚做了一件挺光彩的事，我们对他的评价会大为改观。

3.4 刻板效应

在我们的头脑中，总有一些潜在的、得之于各种途径的观念，并常常被我们用来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差，什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分等。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要具体问题具体对待。有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，并且总是将对这类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。大学生以地域、性别、形象等方面的类型划分看待同学关系，处理同学交往，不论这种归类有无道理，都容易出现“千人一面，千人一色”的低级错误，这是智慧的选择吗？

3.5 定势效应

定势效应是指人们在头脑中存在的某种先入为主的成见，影响人们对当前人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，用一种固定了的观念或倾向进行评判。例如，你与某一个同学关系一向很好，你认为对方肯定会对你友善相待。于是，即使对方真的做了对不起你的事，你也会浑然不觉、不以为意，或者认为对方是无心之过，倾向于原谅对方。相反的，你对另外一个同学有不好的印象，关系比较糟糕，即使对方主动向你表示友好，你也可能不予理会，甚至认为对方是别有用心。如果人家对你真的不好，你更是会放大对方对你的恶意。

3.6 投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私；而那些慷慨大方的人认为别人对自己也应该不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

4 人际交往模式分类剖析

适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为

一个独特的个体而存在所具有的固有价值认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

美国著名心理学家爱利克·伯奈依据个体对自己和他人所采取的价值定位，提出了四种人际交往模式：A式心理行为模式——我不好你好，我不行你行；B式心理行为模式——我不好你也不好，我不行你也不行；C式心理行为模式——我好你不好，我行你不行；D式心理行为模式——我好你也好，我行你也行。你是如何定位自己和他人的呢？让我们从下面的分析中认识自己和他人的，以及我们的人际关系。

4.1 A 式心理行为模式

总是感觉自己不够好，同时认为别人比自己强的人，一定生长在一个否定的家庭、社区、学校环境中，在过去的经历中遭遇了太多的否定和打击。试想：自己都看不起自己的话，谁还会看上你？自己都不尊重自己的话，谁还会尊重你？所以，在“我不好你好，我不行你行”的心态定位和人际交往的道路上，没有任何主动、成功、幸福、快乐的感觉，快点清醒，接受心理辅导，改变自己的自我价值观念，才能在人际交往中解决长期困扰自己的自卑和社交恐惧倾向问题。

4.2 B 式心理行为模式

有一种非常有意思的人，早期的成长经历同样应该受到同情：他是一个长期受到忽视的人，没有人注意到他的存在，或者没有人肯定他是一个优秀的人。同时，这种人的悲哀在于，在自己的成长历程中，也没有遇到优秀的人。于是，他会有这样的自我价值定位和对别人价值的评价：“我不好你也不好，我不行你也不行”。这种人不喜欢自己也不喜欢别人，不尊重自己也不尊重别人，看不起自己也看不起别人，不会去爱人也不能体验和接受他人的爱。给人的感觉是冷漠、尖刻、排斥和对立。这样的人是最难改变的，因为他自己没有主动的求助意向和内心动力。

4.3 C 式心理行为模式

你见过这样的人吗？自大、狂妄、目中无人、不可一世，在人际交往中常常表现为充满优越感，骄傲自大，自以为是，总以为自己是对的，别人是错的，自己对别人好而别人对自己不好，并为此感到愤愤不平，把人际交往失败的原因都归咎于他人的责任。这是从小被家长、学校宠坏了的人。通常都有长期的鹤立鸡

群的经历，习惯于没有竞争对手的生存状态了。“我好你不好，我行你不行”的人是要吃苦头的，因为，没有人不讨厌骄傲自大、自以为是的人。在高手云集的校园，这样的人在经历一些失败的经历后会改变自己的定位和对待别人的态度。

4.4 D 式心理行为模式

理性、理解、宽容、接纳是D式心理行为模式的人所具有的心态。具有这种心态的人相信自己也相信他人、爱自己也爱他人。这种人未必是十全十美的人，却能客观地悦纳自己和他人，正视现实，并努力去改变自己能改变的事物，善于发现自己、别人和外部世界的光明面，从而使自己保持一种积极的、乐观的、进取的、和谐的精神状态。

5 人际交往中的问题心理

良好的心理素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件，也是语言技巧、交际才能得以充分发挥的前提。相反，心理状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了人们结交朋友和适应社会。因此，我们在工作生活中应该注重自身修养，努力克服以下种种人际交往中的不良心理。

5.1 自卑心理

自卑心理是个体自我认识不足，过低评估自己所致。每个人总是以他人为镜来认识自己，如果他人对自己的评价过低，特别是较有权威的人的评价，就会影响对自己的认识，从而过低评价自己，产生自卑心理。对自我形象不认同，觉得自己长得不好，或者是对自己能力产生怀疑，进入大学后的优越感降低甚至没有了。自己没有赢得别人尊重的本钱，于是产生了极强的失落感，原有的优越感一下子就变成了自卑感。在交往中缺乏自信（主要因素），办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到有错误的事情就以为是自己不好，这样导致他们失去交往的勇气和信心。当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。一个人形成自卑心理后，往往表现为从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力，从怯于与人交往到孤独地自我封闭。本来经过努力可以达到的目标，也会认为“我不行”而放弃追求。他们看不到人生的光华和希望，领略不到生活的乐趣，也不敢去憧憬那美好的明天。

特别是部分学生由于出身贫寒，生活困难，与别的同学相比，觉得自己家庭经济条件实在太差而感到自卑。这几年，由于这方面引起自卑的大学生人数有增

加的趋势。

自卑严重的大学生，有以下心理缺陷：缺乏积极的自我形象，常把自己封闭起来，以掩饰自己的弱点；对一切事物敏感，因而很容易遭受挫折；倾向于超脱现实而陷入幻想世界，缺乏社会活动的积极性，有严重的孤独感；缺乏竞争意识。其实，自卑可能会成为个体成长的重要能量——由自卑引起心理压力和紧张激活主体的补偿转换机制使之转化为摆脱自卑的推进力。

5.2 怯懦心理

怯懦心理多见于涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善言辞的人。由于怯懦，在社交中即使自己认为正确的事，经过深思熟虑之后，却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出来，结果对自己产生看法，不愿成为好朋友。

5.3 猜忌心理

有猜忌心理的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

5.4 逆反心理

有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏说坏；你说一他偏说二。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

5.5 排他心理

人类已有的知识、经验及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生负效应。排他心理恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，致使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

5.6 做戏心理

有的人把交朋友当做是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与他人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。

5.7 自私心理

有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有

用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的自私心理，会使自己的人格受到损害。

5.8 冷漠心理

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

6 建立和维护人际关系的策略

6.1 确立积极的自我概念

有的人身上仿佛有一种魔力，周围的人都乐于聚在其身边，这类人往往能在短时间内结识许多人。心理学研究表明，这类人大都具有良好的自我概念：“我是一个受人欢迎的人，我喜欢与人交往。”这样的心态使人以开放的方式走向人群，他们心地坦然，很少有先入为主的心理防御，因而言谈举止轻松自在，挥洒自如。在这种人面前，很少有人会感到紧张或不自在，即使一些防御心理较强的人也会受其感染而变得轻松、开放起来。同学之间的交往，许多时候都是在紧张的学习之余求得一种轻松感，所以能满足这一愿望的人自然会有一种吸引力。

6.2 塑造个人形象，提高个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果。良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，优化个人的社交形象。

提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力、知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，这是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位，特别是大学生的个性培养，要不断拓展自己的内涵。

大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一相情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

大学生容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己？是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败？是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差？一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

6.3 善待自己，自信乐观

一个人如何对待自己及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待他。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。

许多大学生与别人开展交往活动的动力不足，这大致源于两方面的原因：一是缺乏自信，担心遭到拒绝。担心别人不会像自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要靠人际关系支持陌生情境；二是解读方式消极。有人认为先同别人打招呼，在别人看来会是低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”。

6.4 主动交往，热情大方

主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际关系和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭；有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来；有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却招致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情；还有的是因为学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

心理学研究发现，热情是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。一个面带微笑的人很容易被他人接纳。每个人在生活中都会遇到许多烦恼的事，但我们不应被它们所奴役，而应像鲁迅先生所说的那样：敢于直面惨淡的人生！学会愉快地面对生活可以从行动入手，让自己高兴地去做事，以微笑去待人。

要热情待人还须从心里对他人感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

6.5 真诚待人，互帮互助

真诚待人是人际交往得以延续和发展的保证，人与人之间以诚相待，才能相互理解、接纳、信任，才能和谐相处、精诚合作。在人生的大舞台上，独舞和个唱式的行动注定难以支撑起一台精彩纷呈的大戏。于是，采取真诚待人、实事求是、胸怀坦荡、言行一致的策略，做出相互信任、尊重别人、谦虚谨慎、文明礼貌的行动，才能建立良好的人际关系。心理学家发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅良好的第一印象容易确立，而且人与人之间的心理距离可以迅速缩短，使良好的人际关系迅速建立起来。日常生活中的患难之交正说明这点，所谓“雪中送炭”的心理效应，相比之下，“锦上添花”就不很重要。能容人者，为人所容。大学生互相尊重、彼此理解、宽宏大度、礼让相待，才能建立起良好的人际关系。人际情感交流之间存在互动关系——良性发展和恶性循环。做到“眼里看到、心中想到、口上说到、手下做到”这“四到”，友爱就成为平淡生活中的“调味品”，尴尬难堪时刻的“遮羞布”，艰难前行中的助手，成功花开之时的绿叶。

6.6 充分尊重，赞美赏识

人与人之间社会地位高低、能力大小、职业差别、经济状况不同是不争的事实，这种情况在人类可以预知的未来都将持续存在。谁否认这样的事实，谁就不是一个唯物主义者。但是，人人都在处于自己的人生低位时，追求享有平等的政治、法律的权利和人格的尊严，要求受到同等的对待。因此，大学生之间的交往要力求做到：平等相待，一视同仁，相互尊重，不亢不卑；尊重别人的爱好、习惯、风俗。只有尊重别人，才能赢得别人的尊重。

每个人都有其不足，每个人也都有其所长。人类天性中最深切的动力是“做个重要人物的欲望”；人性中最深切的品质是“被人赏识的渴望。”赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以求得成功的决心”。真心真意、适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也要对事，能够增进彼此的吸引力。

在大学里，有一些同学由于家境、容貌、见识等原因而深藏一种自卑感，他们多么需要得到认同和鼓励！一句由衷的赞赏很可能会使他们的生活洒满阳光，

甚至改变他们的整个命运。

7 优化人际交往的技巧

7.1 注意倾听

我们在谈话中常常会有一种冲动，把溜到嘴边的话讲出来。为此，我们会变得对别人讲的话心不在焉，甚至急不可耐地打断对方的谈话。还有一种人话匣子一打开，就再也收不住了，既不允许别人插嘴，也不在乎别人是否感兴趣。这类举动赢得了一时的畅快，但也丧失了许多与别人深交的机会。可以说这种人有些自我中心的倾向。只顾自己谈论的人，所想到的也只有自己，这是不受欢迎的。因为跟你谈话的人，对他自己的需求和问题更感兴趣。其实，许多时候耐心而认真地倾听别人讲话并不是委曲求全。深入的了解有赖于倾听，从而做到有的放矢。倾听有助于我们从别人那里学到许多有益的东西，每个人充满感情所谈论的内容往往是其感受颇深的，这些对于弥补和增长我们的经验是大有益处的。许多时候，冷静的倾听还能化干戈为玉帛。例如，在矛盾冲突中的一方火冒三丈、大发牢骚的时候，另一方也怒目圆睁，义正词严，非但什么事也解决不了，而且常常是不欢而散。如果另一方耐下心来，不加评论、不加辩解地倾听对方说下去，对方就会渐渐平息下来，甚至主动开始反省自己；或是待其冷静下来后，再平静地讲清一切，效果一定强于冲动之举。

倾听不是被动的接受，而是有反馈的引导和鼓励。通过言语和表情告诉对方你能理解对方的描述和感受，可以使对方受到鼓舞。阐释，即把对方表达的含义用你自己的语言复述一下，常常是有效的鼓励技巧之一。有意识地强化某一谈话主题（即对之表示出理解和兴趣，或是直接指出希望对方谈什么）可以引导谈话方向，使之更符合你的需要。当然，如果对方一味地高谈阔论那些你不感兴趣甚至反感的话题而将你的暗示置之不理的话，你完全可以拒绝倾听。鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

7.2 自我表露

真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。正如威廉·詹姆斯所说：“有些人之所以不善谈吐，是因为他

们担心自己所说的东西要么会被人们认为太平淡、太浅薄，要么被人们认为太虚伪。他或者认为自己不配和对方谈话，或者认为自己所说的东西多少有点不切场合。”“一旦人们打开心中的闸门，解除对自己语言的压抑，那么语言的交往便会兴旺发达，社会也会日见清新。”看来对那些表达有困难的人来说，应把谈话的目标放在内容表达上，而不应放在赢取别人赞美上。“没有人能够时时刻刻光照他人。靠冥思苦想是挤不出妙言警句的，富有哲理的词汇只有在我们不自以为是和思维轻松之时，才会自发地从我们的口中飞出……”约翰·d·墨菲这样说道。表达的技能只有通过表达才能提高。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展示自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热烈起来。

7.3 巧用批评

当别人的错误损害了我们自己及周围人时，我们需要促其改变，而不是一味地“好，好，好！”如果你不是出于贬低别人的目的，同时又能运用适当的方法，我们的批评就会收到意想不到的效果。第一，批评应注意场合。批评要想奏效，必须尽量降低对方的防卫心理。如果我们在大庭广众下批评别人，对方很可能首先意识到自己的形象和自尊受损而不是自己所犯的错误。因此，他会马上以敌视的态度来反击你以保护受到威胁的自尊心。这种批评除了增加对方的反感和抵触外，不会有任何效果。第二，从赞扬和诚心的感谢入手。它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。第三，批评对事不对人。比起一些具体的言行来，人们对自身的人格、能力等看得更重。如果批评含有贬低其能力、人品的意味，便容易激怒对方。如果在肯定其能力、人品的前提下指出某一个具体的错误，他往往容易接受。第四，批评应针对现在，而不要纠缠老账。如果习惯于用“你怎么总是……”之类的句型批评别人，是不会取得好效果的。因为这样的说法暗示对方“你旧习难改。”“让对方感到自己的错误很容易改掉，这样对方往往会有信心去改变自己”是一句金玉良言。另外，翻老账的做法也容易引起对方的反感。一两件事可以归因于偶然，许多件事则更可能归因于人品，所以翻老账等于在贬低对方人品。



7.4 善待批评

来自他人的批评激发起我们的第一个反应常常是为自己辩解，甚至更加严厉地反击。这种态度和行为除了造成对自己的进一步伤害外，不是误伤他人的好意，便是让他人的恶意得逞。

我们往往有一种倾向，希望所有的人都喜欢我们，赞赏我们。为此，我们常常疲于讨好别人，或到处为自己辩解。这种活法很累，难以潇洒得起来。想想自己，我们会喜欢所有的人吗？很难，或者说根本不可能。既然如此，我们为何要求所有的人都喜欢我们呢？事实上，除非你平庸至极，这样没人会注意你，批评也会少许多，否则，在你的生活中，批评将永远伴随你；你越是出众，受到的批评就越多。人们有许多动机批评别人，其中之一便是批评强者，指出强者的缺陷能满足自我可怜的自尊心，发泄嫉妒的恶气。对这类人，你的辩解、愤怒和痛苦正像一头在笼子里团团转的狮子，让他们看了感受到一种极大的快感。

7.5 换位思考

如果我在他的位置上，我会怎样处理？经常站在对方的角度去理解和处理问题，一切就会变得简单多了。一般而言，善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。懂得“你要别人怎样对待你，你就得怎样对待别人”、“己所不欲，勿施于人”、“得到朋友的最好办法是使自己成为别人的朋友”这样的道理，懂得“别人是别人，而不是自己”，因而不能强求，与朋友相处应求大同，存小异。

延伸探索

人际交往的普适法则

生存在社会上，我们离不开与人交往，但是迫于生存压力，我们往往看重所追求的终极目标，却忘记了交往过程中让彼此愉快的基本法则。其实我们稍微注意一下，就能做得很好。

1. 以诚待人，避免过于世故

真诚是人际交往的根本，老少无欺，从而赢得真诚的回报。相反，世故圆

滑，尔虞我诈，永远也不可能得到对方的真诚相待。一个永远试图从朋友身上捞到利益的人，注定没有朋友。

2. 言而有信，不要轻易许诺

我们如果答应帮别人做一件事情，就应如期履行自己的诺言。一个人言而无信，到头来不仅得不到真正的友谊，弄不好还会众叛亲离，使自己成为孤家寡人。

3. 亲密有间，不要过于介入

人际关系本是人与人之间的心理上的关系，也就是心理距离。不分亲疏地靠近对方，无所忌讳地不把自己当外人，有时候甚至滥充好人的角色，难免会发生不快，还是保持适当的距离为好。

4. 自尊自爱，不要只会接受

十分要好的朋友，诚心诚意地相互赠送一些小礼物，以联络感情，增进友谊，理所当然，但要礼尚往来。初交或交往不深的人，最好当面谢绝，尤其是异性间的馈赠，受赠方更要头脑清醒，了解对方的用意，不可来者不拒，以致受制于人。

5. 平等待人，不要盛气凌人

在与人交往的过程中，大家在人格上是平等的，没有高低贵贱之分，站着不比谁矮，躺着不比谁短，不要动辄以救星、老大或恩人自居，更不要唯我独尊。

6. 虚心倾听，不要好为人师

虚心听取真正朋友的忠告，是人生一种收获。在充分尊重对方人格的前提下，提出自己的见解供其参考，不要好为人师，弄得他人无所适从。

7. 善始善终，不要见异思迁

朋友之间也有因误会而产生不快的时候。此时，应设身处地地替对方多加考虑。即使真的错在对方，也应豁达大度，谅解其过失。宽容的人快乐多，朋友也多。

8. 保持友谊，不要见风使舵

真正的友谊往往经得起时间的考验。对每个人来说，在身份、地位发生变化，步步高升时，尤其应记住不要给老朋友造成“一阔脸就变”的印象，毕竟朋

友是情谊，而不是交易。

9. 宽以待人，不要苛求别人

严于律人，宽以待己是一种有悖于公平原则的双重标准，它只会导致对方反感。相反，如果我们能做到严于律己，宽以待人，不放纵自己，不苛求他人，必能赢得对方的敬重。

10. 常思己过，不要自以为是

不要想当然地以为自己总是对的，都是别人的不是。人际关系的建立和保持，需要一种反思精神：爱你够不够多，对你够不够好？

经典启示

我花了十八年时间才能和你坐在一起喝咖啡

从我出生的一刻起，我的身份就与你有了天壤之别，因为我只能报农村户口，而你是城市户口。如果我长大以后一直保持农村户口，那么我就无法在城市中找到一份正式工作，无法享受养老保险、医疗保险。于是我要进城，要通过自己的奋斗获得你生下来就拥有的城市户口。

考上大学是我跳出农村的唯一机会。在独木桥上奋勇搏杀，眼看着周围的同学一批批落马，前面的道路越来越窄，我这个佼佼者心里不知是喜是忧。

而你的升学压力要小得多，竞争不是那么激烈，功课也不是很沉重。如果你不想那么辛苦去参加高考，只要成绩不是太差，你可以在高三时有机会获得保送名额，哪怕成绩很差，也会被“扫”进一所本地三流大学，而那所三流大学我可能也要考到很高的分数才能进去，因为按地区分配的名额中留给城市的名额太多了。

我们的考卷一样我们的分数线却不一样，但是当我们都获得录取通知书的时候，所交的学费是一样的。我属于比较幸运的，东拼西凑加上助学贷款终于交齐了第一年的学费，看着那些握着录取通知书，愁苦不堪，全家几近绝望的同学，我的心中真的不是滋味。教育产业化时代的大学招收的不仅是成绩优秀的同学，而且还要有富裕的家长。

来到学校，我发现与我的同学相比我真是土得掉渣。我不会作画，不会演奏乐器，没看过武侠小说，不认得MP3，为了弄明白营销管理课上讲的“仓储式超

市”的概念，我在华润万家购物中心好奇地看了一天，我从来没见过如此丰富的商品。

我没摸过计算机，为此我花了半年时间泡在学校机房里学习你在中学里就学会的基础知识和操作技能。我的英语发音中国人和外国人都听不懂，我只能再花一年时间矫正我的发音。

我可以忍受城市同学的嘲笑，可以几个星期不吃一份荤菜，可以周六周日全天泡在图书馆和自习室，可以在寂寞无聊的深夜在操场上一圈圈地奔跑。我想有一天我毕业的时候，我能在这个大都市挣一份工资的时候，我会和你这个生长在城市里的同龄人一样——做一个城市公民，而我的父母也会为我骄傲，因为他们的孩子在城里工作！

终于毕业了，每月2000元左右的工资水平，也许你认为这点钱应该够你零花的了，可是对我来说，我还要租房，还要交水、电、煤、电话费，还要还助学贷款，还想给家里寄点钱让弟弟妹妹继续读书，剩下的钱只够我每顿吃大排档，我还是不能与你坐在“星巴克”一起喝咖啡！

如今的我在上海读完了硕士、博士，现在有一份年薪十万的工作。我奋斗了十八年，现在终于可以与你坐在一起喝咖啡。我已经融入到这个国际化大都市中了，与周围的白领朋友没有什么差别。可是我无法忘记奋斗历程中那些艰苦的岁月，无法忘记那些曾经的同学和他们永远无法实现的夙愿。每每看到正在同命运抗争的学子，我的心里总是会有一种沉重的责任感。

我在上海读硕士的时候，曾经讨论过一个维达纸业的营销案例，我的一位当时已有三年工作经验、现任一家中外合资公司人事行政经理的同学，提出一个方案：应该让维达纸业开发高档面巾纸产品推向9亿农民市场。我惊讶于她提出这个方案的勇气，当时我问她是否知道农民兄弟吃过饭后如何处理面部油腻，她疑惑地看着我，我用手背在两侧嘴角抹了两下，对如此不雅的动作她投以鄙夷神色。

在一次宏观经济学课上，我的另一同学大肆批判下岗工人和辍学务工务农的少年：“80%是由于他们自己不努力，年轻的时候不学会一门专长，所以现在下岗活该！那些学生可以一边读书一边打工嘛，据说有很多学生一个暑假就能赚几千元，学费还用愁吗？”我的这位同学太不了解贫困地区农村了。

我是20世纪七十年代中期出生的人，我的同龄人正在逐渐成为社会的中流砥柱，我们的行为将影响社会和经济的发展。这个世界上公平是相对的，这并不可怕，但是在优越环境中成长起来的年轻人和很久以前曾经吃过苦现在已经淡忘的人对这种不公平视而不见是非常可怕的。

我花了十八年时间才能和你坐在一起喝咖啡。

趣味赏析

美的厚度

“红颜薄命”这个成语既总结和概括了以前“红颜多薄命”的人间悲剧，又昭示和应验了那时“红颜必薄命”的人生魔咒。这一切，都可算作万恶的旧社会妇女地位低下惹的祸。当今社会浩浩乾坤，光明日月，男女平等，若再“红颜薄命”就只能怨自己了，你“薄命”，不怨你命薄，而怨你“红颜薄”——你的颜色厚度不够。与“红颜薄命论”相对应的是梁衡先生写的《百年美丽》——居里夫人百年颜色不衰，红颜不褪，美丽如初。

女性脸上的“红颜”是有厚度的——为何同为“红颜”，有的人就“红颜易老、红颜薄命”，有的人就“百年美丽，经久不衰”？这涉及主、客观两方面问题：主观是指自己的“红颜”的厚度；客观是指欣赏红颜的人的审美角度。

让我们关注红颜者自己的“红颜厚度”问题。我们许多人认同这样的道理：“14岁之前不美怨父母，20岁之后不美怪自己”。这说明，一个女人的美，是可以“后天塑造”的。一个女孩14岁时很美，那是天生丽质，是父母的馈赠，是“外表之美”；而一个女人，光有外表之美是不够的——不仅不够，而且“危险”。一个女人要外美而中慧，也就是外貌、心灵、气质三者合一，里外皆美，形神兼具，这才有“美的厚度”，这样的红颜才耐老、难衰、持久；否则光有漂亮的脸蛋和窈窕的身段而缺乏“内在美”的支撑，这种美对于一个女孩来说，“经营好了”是侥幸，“经营不好”是必然，轻者遭人抛弃，重者引来杀身之祸——美丽的花，不仅可以引来蜜蜂，也可以招来苍蝇。这样的实例，在你、我、他的身边屡见不鲜。所以，对于一个不具“鉴别力”、“抵抗力”的女孩来说，身为红颜未必是好事。

“美若有厚度，百年不曾衰。若徒有其表，不耐风霜摧”——可爱的女孩，你的美丽具有“厚度”吗？

我们看到了假象

一天，一个盲人带着他的导盲犬过街时，一辆大卡车失去控制，直冲过来，盲人当场被撞死，他的导盲犬为了守卫主人，也一起惨死在车轮底下。

主人和狗一起到了天堂门前。一个天使拦住他俩，为难地说：“对不起，现在天堂只剩下一个名额，你们两个中必须有一个去地狱。”主人一听，连忙问：“我的狗又不知道什么是天堂，什么是地狱，能不能让我来决定谁去天堂呢？”

天使鄙视地看了这个主人一眼，皱起了眉头，想了想说：“很抱歉，先生，每一个灵魂都是平等的，你们要通过比赛决定谁上天堂。”主人失望地问：“哦，什么比赛呢？”天使说：“这个比赛很简单，就是赛跑，从这里跑到天堂的大门，谁先到达目的地，谁就可以上天堂。不过，你也别担心，因为你已经死了，所以不再是瞎子，而且灵魂的速度跟肉体无关，越单纯善良的人速度越快。”主人想了想，同意了。

天使让主人和狗准备好，就宣布赛跑开始。她满以为主人为了进天堂，会拼命往前奔，谁知道主人一点也不忙，慢吞吞地往前走着。更令天使吃惊的是，那条导盲犬也没有奔跑，它配合着主人的步调在旁边慢慢跟着，一步都不肯离开主人。天使恍然大悟：原来，多年来这条导盲犬已经养成了习惯，永远跟着主人行动，在主人的前方守护着他。可恶的主人，正是利用了这一点，才胸有成竹，稳操胜券，他只要在天堂门口叫他的狗停下就可以了。

天使看着这条忠心耿耿的狗，心里很难过，她大声对狗说：“你已经为主人献出了生命，现在，你这个主人不再是瞎子，你也不用领着他走路了，你快跑进天堂吧！”可是，无论是主人还是他的狗，都像是没有听到天使的话一样，仍然慢吞吞地往前走，好像在街上散步似的。果然，离终点还有几步的时候，主人发出一声口令，狗听话地坐下了，天使用鄙视的眼神看着主人。这时，主人笑了，他扭过头对天使说：“我终于把我的狗送到天堂了，我最担心的就是它根本不想上天堂，只想跟我在一起……所以我才想帮它决定，请你照顾好它。”天使愣住了。

主人留恋地看着自己的狗，又说：“能够用比赛的方式决定真是太好了，只要我再让它往前走几步，它就可以上天堂了。不过它陪伴了我那么多年，这是我第一次可以用自己的眼睛看着它，所以我忍不住想要慢慢地走，多看它一会儿。如果可以的话，我真希望永远看着它走下去。不过天堂到了，那才是它该去的地方，请你照顾好它。”

说完这些话，主人向狗发出了前进的命令，就在狗到达终点的一刹那，主人像一片羽毛似的落向了地狱的方向。他的狗见了，急忙掉转头，追着主人狂奔。满心懊悔的天使张开翅膀追过去，想要抓住导盲犬，不过那是世界上最纯洁善良的灵魂，速度远比天堂所有的天使都快。

导盲犬又跟主人在一起了，即使是在地狱，导盲犬也永远守护着它的主人。天使久久地站在那里，喃喃说道：“我一开始就错了，这两个灵魂是一体的，他们不能分开……”

这个世界上，真相只有一个，可是在不同人的眼中，却会看出不同的是非曲直。这是为什么呢？其实，道理很简单：因为每个人看待事物，都不可能站在绝



对客观公正的立场上，而是或多或少地戴上有色眼镜，用自己的经验、好恶和道德标准来进行评判，结果就是——我们看到了假象。

扪心自问

思考题

1. 你构建人际关系的基本理念和行动策略是什么？从本章中受到什么启发？
2. 回想一件自己生活中发生的与同学的矛盾冲突，分析问题的成因，目前双方关系的僵局是否已经打破？运用什么方法解决问题的？这件事对你后来的人际交往有什么影响？

亲情至爱 生命根脉

——大学时代必须懂得的亲情价值定位和维护策略

什么是亲情？如果直接回答，你回答的是一个幼稚问题。我们真正求索的是，亲情是什么？你可能的回答是：亲情是本能——动物都会呵护幼子，眷顾父母，平安时分，共享天伦之乐，危难来临，大家风雨同舟；亲情是理性——生养儿女是繁衍后代，延续自己的生命，感恩父母是儿女应该具有的情怀，回报亲友是晚辈必须担当的责任。

但是，有的人，有家不能回；有的人，有亲不相认。什么原因？有的人，面对没有道路的前方，依然能够孤身一人大胆走天涯；有的人，心中茫然失措，一次又一次徘徊在十字街头。

为什么？为什么？你别苦恼地思考了，根源在这里——你的心中，有无亲情？

本讲提纲

首先呈现的是〔心理测验〕——《你的亲情状况测试》，让你大致了解自己的亲情之心。在〔正文〕部分，是传递与分享美好亲情的理念、策略和技巧的内容——《我们为什么需要亲情》。在〔延伸探索〕环节，提供一组关注现实生活中的亲情的文章——《亲情，一个恒久温馨而略显沉重的话题》。在〔经典启示〕部分，展示给你的是《一位妈妈写给女儿的信》、《为什么要爱妈妈》和《父亲节的礼物》。在最后的〔趣味赏析〕环节，是《母亲节的祝福》。

心理测验

你的亲情状况测试

温馨提示

请你专注于下面的测验，任何一丝玩世不恭的心态都是对世间最值得关注的感情的亵渎。请认真阅读题目，然后立即回答，测验不会给你构成心理隐患。

1. 你第一次看到小男孩看见妈妈在给奶奶洗脚，言谈质朴而富有亲情，小男孩转身去端来一盆清水，说：“妈妈辛苦了，我给你洗脚。”这样一个《将爱心传递下去》的公益广告的心理反应是（ ）。

- A. 没有什么反应
- B. 煽情广告而已
- C. 非常感动，心中向往
- D. 哈！我就是剧中人

2. 《三毛流浪记》中三毛看到“两只小狗依偎在母狗的怀抱里”、“一群小鸡跟随一只母鸡”而流下眼泪的情景画面。你看过之后的心理反应是（ ）。

- A. 什么意思呀？当时没有反应过来
- B. 太幼稚了，精神不太正常
- C. 真可怜，他触景生情了
- D. 我的童年多幸福！感恩之心油然而生

3. 你记忆中最令你难以忘怀的亲情事件是（ ）。

- A. 对不起，无可奉告
- B. 大家都一样啦！没有什么特别的事
- C. 这件事发生在……
- D. 很多很多，让我想一下

4. 你与父母之间存在明显的伤害很深的“继往关系史”吗？

- A. 可以不回答这个问题吗
- B. 当然有啦！只好忘记吧
- C. 有一些，已经自动化解
- D. 怎么会呢？他们很爱我呀

5. 一个中年人因“为他母亲捐肾的事件”成为当年“感动中国十大新闻人物”。你对此的感受是（ ）。

- A. 令人震撼！不能想象
 - B. 如果是我，可能面临两难选择
 - C. 如果是我，我也会去做
 - D. 不应该入选。救自己的母亲，天经地义的嘛
6. 假如有来世，你会选择（ ）。
- A. 冤家聚首是今生我与父母关系的真实写照，够了
 - B. 既然有选择，倒是期望另外选择一次
 - C. 我来做父母，让他们学习一下
 - D. 我当然还会做他们的儿女

操作手册

亲情测试评分及其解析。

1. 分数划定标准：

A——0分 B——2分 C——3分 D——5分

2. 测试结果解释：

总分30分。如果你的得分在8分以下，说明你的亲情关系亟待提高；如果你的得分在8~15分之间，说明你的亲情关系需要进一步优化；如果你的得分在15~22分之间，说明你的亲情关系是适宜的；如果你的得分在22~30分之间，说明你的亲情关系温馨融洽，向你表示祝贺。

正文

我们为什么需要亲情

如果我们形象地将人生比拟为一棵树，树冠上面的大枝小条就是人的生活、工作、人际交往、情感、事业的方方面面，叶子是生命活力的展示，繁花是精彩人生的绽放，果实是智慧辛劳的结晶；树干的伟岸之美抑或精巧之雅，质材的轻柔抑或坚硬，价值的卑微抑或华贵，对应着人的才能、品质和魅力。对于一棵树而言，深入大地的部分就是根了，这多么像深沉在心中的亲情。寻常时节，根为树提供源源不断的水分、养料；暴风骤雨袭来，大多数树借助根的固着力，在迎风摇曳中安然而立。却也有一些树，湓然倒地，中止生机。为什么呢？两相比较，在于树的根是否脉系发达、深入土地。

让我们一起来认识亲情的可贵之处，探讨如何培育和维系亲情的策略与技巧。

1 亲情的价值与功能

1.1 亲情——给你带来绝对安全的积极信念；让你拥有永不变质的温馨体验

“我是一个什么样的人？”“我的学业发展潜力可以使我达到什么程度？”“我可以与一个什么样的异性共渡爱河？”“我应该与什么样的人交友合作？”“什么职业适合我？”“我可以追求我的事业吗？”……这样一系列问题可以称为关乎你人生成长的“生命之问”。你可以问自己、问伙伴、问老师、问专家。

对于“生命之问”的回答不在于给你一个明确的答案，而在于这个答案的出发点在哪里、心理效应怎么样。这取决于回答者对你的“熟悉度”、“真诚度”、“关注度”和“洞察力”。综合权衡之后，你会发现，亲人对你的“生命之问”的回答，在你的多种可以获得答案的信息源中，可能是最为值得记取的——因为最爱你，所以总是肯定你、接纳你、鼓励你，让你感觉自己很优秀。同时，因为最懂你，所以总是没有浮夸、绝少虚假、接近真实、不必怀疑。这种面对“生命之问”的回答的感觉，让你不至于因此而高估自己，偏于盲目乐观；也不至于贬损自己，导致消沉低迷。这种“生命之问”的回答未必深刻、远见、权威，却让你感觉绝对安全可信、充满温馨——目的和归宿，都是为了你。

1.2 亲情——艰难地求索成长之旅的同路人；痛苦地面对悲凉人生的知音者

你相信有的人是“含着金钥匙出生的幸运儿”吗？这样的人应该是说他一出生就落户于权高位重的官宦世家，或者富可敌国的商贾名门。如果真有这样的人，你走近他，关注他的内心世界和心路历程，你会发现：“命运对每一个人都是公平的”的含义在于——人生都要经历“艰难地求索成长之旅”，必然要“痛苦地面对悲凉人生”。所不同的是各有各的独特，各有各的不同。

人的一生都是在求索成长、适应社会——在学业发展的过程中，学习困难的挑战、同学矛盾的压力、师生冲突的僵局、升学失败的痛苦；在职场生存的阶段里，爬坡期坐在冷板凳上的困惑，鼎盛期所有问题自己扛的劳累，衰退期没事靠边站的落寞；在人生晚年时节里，人要接受丧失劳动能力、生理功能衰退、罹患疾病痛苦、空巢时期的寂寞，在这一系列的生存考验面前，我们会迷茫、无助、

气馁、绝望。在感受艰难与痛苦的时候，同学、朋友、师长的协助是“穿越现实沼泽地、步入人生新境界”的宝贵社会资源。但是，这些社会资源能够为你所用是有条件的——你要经由别人的判断，认为你是一个有价值、有希望、有回报的人，别人才会关注你、帮助你、护佑你，这是天经地义的法则。相比之下，做到“自始至终一路同行，前进路上不离不弃，你的心情，我总能懂”的人，唯有亲人。亲人的爱是希望的摇篮，正是家的温暖，给予我们不断成长的动力和继续前行的勇气。

1.3 亲情——是你小试牛刀时，为你喝彩加油的真正粉丝；是你志得意满时，让你戒骄戒躁的高悬明镜

无论你现在是一名学子，还是将来要做一番事业，当你刚开始表现出“主动求索的意愿，全力以赴的行动，曙光初露的前景，有所斩获的成绩”的时候，你周围的人会惊异于你的改变，怀疑你的真实，乃至防范你的势头，打压你的锐气。亲人们则会关注你所发生的变化，鼓励你的行为，为你的成长喝彩，为你的进步加油。因为，你与他们是同呼吸、共命运的人。在这个你需要肯定、鼓励的时候，亲人成为你完成精彩蜕变、起飞远航的助推者。

当你取得了令人瞩目的成长和成功的时候，往往会进入“春风得意的快乐心境，无所不能的自我感觉，呼风唤雨的社会环境，一路绿灯的顺风顺水”的发展境界，许多人会赞美你、敬仰你，甚至巴结你、向你献媚。多少一度展现大好前程、取得辉煌成功的人，就是在这样的捧杀中，失误连连，自毁前程。唯有亲人此时是清醒的，他们懂得“大意失荆州，阴沟会翻船”的道理，会冒着让你不解、反感的风险，提示你，劝诫你，甚至否定你，指责你，目的在于让你冷静洞察，全面分析，慎重决策，精确把握。因为，这个时候，你最需要头脑清醒和自知之明，亲人们扮演的角色是预警者。

1.4 亲情——是你“狂风劲吹而不倒，野火烧过又重生”的维系生命的根；是你“独临危境不孤单，远走天涯心有家”的保存希望的魂

人生充满了变数，没有人能够保持永远都是“过五关，斩六将”的辉煌时节，也会有“马失前蹄，败走麦城”的失意经历。当“昨天所有的荣誉，已变成遥远的回忆。辛辛苦苦已度过半生，今夜重又走入风雨”的时候，你可能会消沉悲观，无法面对残酷的现实。但是，你更有可能做出理智的选择——“我不能随波浮沉，为了我挚爱的亲人。再苦再难也要坚强，只为那些期待的眼神。”因为亲情使你感觉你并不孤单，你不会被抛弃，所以，你会在心中升腾起坚强的信念——“心若在梦就在，天地之间还有真爱。看成败人生豪迈，只不过是从头再

来”。（《从头再来》刘欢）

正是因为亲情在心中，亲人相伴左右，我们在人生低谷、危难时刻，才会创造“狂风劲吹而不倒，野火烧过又重生”的生命奇迹，重新站立，踏上“我不认输”的路——“在路上，用我心灵的呼声；在路上，只为伴着我的人；在路上，是我生命的远行；在路上，只为温暖我的人！”（《赢在中国》电视节目主题曲《在路上》刘欢）

2 如何培养温馨亲情

2.1 深刻认识亲情宝贵，由衷确立亲情理念

对亲情的价值意义的表面认识是非常容易做到的，本讲作者就亲历这样的情境：一位文化水平非常一般的中年人，面对他的朋友与弟弟发生的家务矛盾，扮演了非常成功的教化者的角色。而作者其实与这位教化者相当熟悉，他本人与自己的家人其实矛盾重重。这不是教化者的多面人格所致，在亲情问题上，实在是知易行难。根本出路在于将亲情的表面理解深化为由衷认同。

亲情在生命的最本质的意义上，是满足了我们形成生命体的生理需要和保护生命体的安全需要。观察一个生命从无到有、由小到大的历程，胎儿心理发育研究发现，人的生命实际上是从胎儿时期开始的，母亲心跳的声音是胎儿与外部世界建立的最初的联系，出生之后，婴儿面对完全陌生的世界，产生本能的不适和恐惧，所以会哭闹（当然了，正是借助于此，为生命体提供氧气的肺，由出生前的“干瘪”状态，完成第一次肺泡充盈，从而开始吐故纳新）。在母亲的怀抱里，听到熟悉的母亲的心跳，婴儿会立即停止哭闹，吸吮乳汁，接受爱抚。在这个过程中，又建立起新的亲子依恋关系——母亲的气息（身体独特的气味）。闻到这个味道，婴儿就能够获得母亲在身边的安全感。然后通过眼睛、耳朵等感觉器官与外部建立起丰富的联系，包括全部家庭成员在内的人与人之间的亲情在此基础上丰富和深化。在个体生命发展的早期，离开亲情的阳光雨露，生命是根本无以为继的。

个体对亲情的依恋关系的重要性，随着个体生存能力的发展，进入一个“化于无形”的状态——没有足够的智慧，你已经觉察不到曾经对你至关重要的亲情对你除了负担还有什么意义。

尤其是当你的发展让你观念独立，学识发达，能力超常，并且已经拥有成功人士的生活（权力神通、财源滚滚）的时候，你可能感觉你已经足够强大——不是你需要亲情，而是亲人需要你。这个时候，你的生命已经处于危险状态，你感

觉这是危言耸听（所以我说，这个时候还懂得亲情对自己的价值，是需要智慧的头脑的）？你能够想象得出来“一棵大树只有形同虚设的根是多么危险”，你自己就多么危险。

做事业你会拼命做。没有享受亲情的意识和行动，也就做不出“找点儿空闲，找点儿时间，领着孩子，常回家看看。带上笑容，带上祝愿，陪同爱人，常回家看看”的亲情行动，“妈妈准备了一些唠叨，爸爸张罗了一桌好饭”的温馨亲情和天伦之乐你享受不到，“生活的烦恼，跟妈妈说说，工作的事情，向爸爸谈谈”的压力宣泄和理智回归更是无从谈起。

交朋友你会滥交友。什么人对你曲意逢迎、溜须拍马，你认其为友；什么人让你满足嗜好、纵情恣意，你引为知己。身边多了一些吃喝玩乐的狐朋狗友，少了肝胆相照的真心朋友。于是，你会“在享受人生中迷失方向，于体验幸福中沉沦自我”。根本没有想父母如何评价你的放纵自我的失望表情，从来不顾及亲友如何看待你的堕落人生的担忧心理。

特别是当危机到来，你感觉四面楚歌、生不如死的时候，没有亲情的牵挂，一叶飘零状态的你，是无须选择方向和归宿的。于是，我们理解影视歌舞“四栖明星”为什么会给我们制造愚人节的高楼飞下的“黑色幽默”；理解迈克尔·杰克逊，艺术成就达到“流行音乐史上最伟大的不朽象征”的称号“流行音乐之王”，却为什么会有那么多的人生坎坷和悲凉结局。就此我们说：“爱我们的亲人，就是爱我们自己。”

2.2 直面亲情关系中的“黑色记忆”，客观面对和积极解读“千千心结”

许多人不是不懂得亲情对于滋养心灵的多元价值，甚至极其羡慕自己熟悉的人所拥有的浓浓亲情。但是，自己却无法与家人进行亲情沟通。主要原因在于：在自己长大成人的亲情关系史中，曾经留下了挥之不去的“黑色记忆”，形成了无从下手解开的“千千心结”。让我们从下面的一个案例中获得只可意会难以言传的体悟。

有这样一个寻求心理援助的来访者——她是一个人从河南老家去海南岛的“南漂一族”，经过二十年的奋斗已经成就了亿万身价。拥有多处豪宅和众多名车的她，却没有爱情和幸福，因为她无法与异性建立亲密融洽的关系。即使生理需要强烈的时候，偶尔放纵一下自己去寻找一夜情或者“公关先生”，她根本不允许对方与自己有“维持到天亮”的关系。面对别人的惊恐不解，自己也找不到答案。在心理问题探索阶段，她回忆起了许多从童年时代开始“父母之间永无休止的争吵和恶斗，父母对待子女的冷漠和绝情”的“黑色记忆”。

最为印象深刻的是她十二岁的时候发生的一起“令人发指的精神摧残”。她

从八岁开始，已经承担起为全家人做早饭的任务。北方的冬天，通常要到七、八点钟才会天亮，那年刚上初中的她，为了能够赶在早晨七点钟之前步行到达五公里之外的学校参加早读，必须四点多就起床。别人家的孩子都是父母早起做好热饭再轻声唤醒子女，而她必须为一家人煮好早饭。至于自己吃不吃，是没有人问一句话的。再无人疼爱的女孩也不期望让别人知道自己的可怜，于是，在一个同样是为一家人煮早饭的早晨，她鬼使神差般地取了一只母亲补养身体的“专用鸡蛋”，清洗了一下放入煮早饭的锅里。偏偏那么巧，从来不早起床问候一声的母亲竟然披衣起床，进入厨房间了一声“做好了吗？”并随手拿起勺子搅动锅里的粥，而那只鸡蛋就一下子浮现出来。她感觉时间和空气都凝固了，母亲将尚未煮熟的鸡蛋摔在地上的那一幕，以“蒙太奇”镜头的形象记忆永远铭刻在她的脑海里。她很奇怪自己是如何面对那个令她多年之后回想起来依然颤栗不止的事情了，只是记得自己没有吃东西，以极其罪过的心情收拾好一切，悄悄掩上房门上学去了。她觉得自己的生命真是太顽强了，这样的打击都没有想去死。

离开家的二十年间，她唯一回去的一次是弟弟结婚，女方挑剔要推迟婚期，弟弟请求支援，她飞回老家没用几个小钱就在谈笑之间解决了问题。面对父母感激不尽而又乞求谅解的眼神，她没有正视一眼。

在处理这个案例的过程中，一个基本的指导思想是充分接受和理解来访者对父母的怨恨，让其尽情宣泄长期积存的亲情扭曲的痛苦。在此基础上，通过了解她的父母的成长史（一个是从小失去父母，寄身叔父篱下的放牛娃，另一个是不知父母为何人，被流浪艺人收养的卖艺女），在对父母身世的深刻同情中，理解没有正常的家庭生活教养的人不会做人、不会处世、不会相爱、不会养育的必然性。逐步对父母之间的恶劣关系、教养子女的冷酷无情有了理解、谅解、化解的变化。这个“千千心结”的解开，得益于对“黑色记忆”的客观面对和积极解读。

2.3 抓住亲情培育的时机，表达真诚相待的心意

心理学研究发现，自我中心倾向是人天然具有的心理盲点，你可以克服它，但不能改变它。在亲情问题上，我们就有典型的自我中心倾向——总是感觉别人应该对自己好才行，没有想到别人也需要你的亲情垂怜；总是觉得别人对自己不够好，没有想自己为别人做了什么。我们为“自己的生日自己过”而悲哀，怨恨亲人的心中没有我们。可是，我们主动想到过谁的生日？我们为“自己的精彩无人喝彩”而兴味索然，遗憾没有进入亲友的视野。可是，我们自己关注着谁的成长进步，第一时间给予欢呼和祝福？

亲情的问题和死结往往不是在于亲情存在着无法冰雪消融的块垒，而是等待

对方首先伸出温暖的手，这真是一个不是问题的问题。但是，没有“必要的智慧和灵性”的人非常之多，才有那么多的人“站在远处，渴望亲情”。让我们从哪里开始呢？你可能有机会读到一本普通的书，听到一堂无意中的课，你从中获得了教益。例如，你现在知道亲情如此重要，值得快去珍惜。那么，你就做启动你的亲情关系的第一枚骨牌吧，让它打动第二枚，并发生链式反应，形成“多米诺骨牌效应”。

我们可以轻易借助中华民族的传统节日、家族成员的特殊时间、外国舶来的日渐丰富的洋节日，表达关怀和问候。相逢一笑的时候，多少冷漠和积怨都会在真诚投入的交流互动中冰雪消融。

2.4 立足成长，在新平台上优化亲情；尽心尽力，于关键时刻升华亲情

亲情处理的困难确实仅仅靠巧实力、金点子是不行的，还应该借助硬实力、高境界才会更好。亲人之间关系的处理，如果彼此都处于“生活状态下降，生存能力停滞，情绪状态低迷，未来信心缺乏”的话，亲人之间谁也没有主动培育和维系亲情所必需的积极意向、充分动力、乐观情绪和持久耐心。让我们从下面的一个典型事例中感受这一点。

王珂是一个苦孩子，在他还是个吃奶的孩子的时候，父亲得了一种顽固的叫做“骨髓炎”的疾病，承受不了病痛的折磨和家庭经济的压力，父亲选择了自杀身亡，母亲在这一打击面前也精神失常了。作为一名孤儿，王珂被同样家庭困难的叔叔带回家收养。毕竟存在血缘相通的情谊，叔叔对王珂还是心存温情的，这算是“亲情之爱”吧。期望婶娘对王珂同样垂怜就根本不可能，毕竟那是一个没有什么文化熏陶和家庭教养的普通人，怎么可能有多少“伦理之爱”的情怀呢。

王珂的堂姐、堂弟都去上学了，他要帮助叔叔推磨、烧火、做豆腐、拔草、喂猪、洗衣服。吃是堂姐、堂弟吃完的，穿的是堂姐、堂弟剩下的。夜深人静的时候，王珂流过多少泪只有自己知道。但是，他又能做什么呢？王珂特别羡慕背着书包上学校的读书生活。但是，他清楚这是不可能的。于是，他学会讨好自己的堂姐、堂弟，让他们可怜他、同情他，把学过的书本给他看，不会的问题给他讲。苦难的日子总是有尽头的，1977年冬天，在一代伟人邓小平的亲自过问和部署下，关闭十年之久的高考大门终于重新打开。这也是恢复高考以来，唯一一次在冬天举行的考试，570万考生走进了考场。这其中竟然就有一个从来没有一天正式进过学校大门的王珂。事情是这样的：堂姐、堂弟1977年高中毕业，这批回乡务农的青年人特别幸运，在十月份就获得了“只要是高中毕业，不必经过推荐就可以直接参加高考”的机会。他们欣喜若狂地投入复习，可是基础太差了，资料太少了。他们有许多题目不会做，王珂竟然会给他们茅塞顿开的启示；借来

的书抄不快，王珂帮他们抄。正式报名的那天，堂姐、堂弟忽发奇想：“王珂的水平不差呀！何不让王珂也报名考试呢？”于是，没有学籍就编吧，反正百事已废都无记录；没有文凭就造吧，用一个不考试的人的高中毕业证涂改一下就过关了。令人啼笑皆非的是，堂姐、堂弟名落孙山，王珂一人榜上有名，他被天津财经学院录取。不到半年之后，堂姐、堂弟成为78级大学生，在当地成为一段神奇佳话。

王珂因为被叔叔一家“奴役”的屈辱记忆太深，大学期间没有回过一次家乡，老师和同学都知道他是孤儿。毕业之后他做过大学教师、财经杂志编辑、副主编、主编。二十年间，偶尔与堂姐、堂弟通信，没有回家看望过叔叔、婶娘。平时没有什么感觉，春节的时候在岳父家过年，心中总会闷闷不乐，夫人说王珂心中有一块永远化不开的坚冰。可是，经济状况仅限于自己衣食无忧的他，没有闲钱荣归故里，为爹娘修坟，没有条件给叔叔、婶娘表达表面上过得去的“恩情”——毕竟是他们收留了他，才不至于流落街头。婶娘曾经请人写来过一封信，言辞之中多有讽刺之意，让王珂更是断了回乡的念头。

2002年起，王珂与朋友合作，开设了一家股票交易代理公司，获得了个人财富的迅速增长。一天，王珂第一次听了《感恩的心》，他热泪奔流，朋友们吓呆了，他却第一次开心地笑了。王珂感觉自己突然对亲情有了更高层次的真切理解，觉得自己应该感谢叔叔、婶娘、堂姐、堂弟，忘记曾经遭受的磨难，因为没有他们，自己根本就没有今天的幸福和成功。于是，王珂连夜组建一个团队，接堂姐、堂弟两家，一同回老家修坟、祭祖，报答叔叔、婶娘。正是通过这一次认祖归宗之行，亲人、家乡父老得到了王珂经济上的大力资助，王珂也找回了久违的亲情。

这个真实的案例对许多人都有启示意义——努力奋斗，争取成功，在这个过程中我们可能还要忍受亲情匮乏的痛苦。但是，等到成功的那一天，你自己会因此提升自己的境界，营造美好的亲情。

延伸探索

亲情，一个恒久温馨而略显沉重的话题

自从我们开始有了独立成长的目标和追寻梦想的行动，儿女义无反顾地离开和父母依依不舍的牵挂就成为亲情的主题。在我们的记忆中，火车站台上父母深情的凝望；电话书信里永不厌倦的叮咛；父亲突显的老态，母亲渐生的白发……

是否在某个不经意的一瞬，因某个不曾留意过的细节，眼睛蓦地湿润，心头涌起一股莫名的酸楚？亲情，绝对是一个恒久温馨而略显沉重的话题。

大学生，从家庭的港湾驶入人生独立的航程，面对自己将要独自走下去的人生道路，我们该以何种态度对待亲情？大学生，在亲人的无尽期望的目光中，我们又将怎样回报亲人？让我们共同关注心灵体验，进入我们的亲情世界。

1 你我心中的亲情

大一新生所面对的一切都是陌生的，陌生的环境、陌生的面孔、陌生的口音……一阵阵迷茫、彷徨和不知所措之后，会在心灵深处慢慢升腾起家的模样——爸爸、妈妈、家中的其他亲人，还有那熟悉的一切一切。

对每一位大学生而言，在感情观念日益淡薄的今天，亲情在我们心中的地位显得尤为重要。很多学生是第一次离开自己的亲人和家乡，由于成长的环境和经历不同，每个大学生对亲情的理解也有所不同。但是，在相当多的人看来，亲情永远是我们最珍视的感情。

刚进大学的王欢同学来自遥远的黑龙江，一口浓重的东北口音，从他的话语中你可以清晰准确地感受到深深的思乡之情：“从小到大，我都没有出过县城。现在离家数千里，真是不习惯。这里的饭菜我总吃不惯，还是想念家乡的大饼啊。”说完他无奈地笑了笑，当问及是否经常和家人联系时，他回答得很肯定：“是啊，在这里我的朋友太少了。我一般一周与父母通信一次，聊天的感觉好像比以前更亲近了，很温暖。”

大二女生刘婷认为，当初因为自己志愿填报的不理想，进了大学就有些后悔。可经过父母的开导，她慢慢地放下了包袱，也渐渐适应了大学生活。她坦言：“现在我基本上不想家了，但我还是会每个星期打一次电话回去，和他们谈谈心，自己还有个读高三的弟弟，我经常关心一下弟弟的学习生活情况，给他一些指导和建议。在我的观念中，亲情永远是第一位的。”

家住本市的胡军同学，虽然离家只有1个小时的车程，但他还是很少回去。胡军家境不好，一去一回的路费对他来说也是一笔值得节约的开支：“我平时也很少打电话回去，每次他们打电话问我的情况我都是说很好，免得让他们担心，现在学习和工作都很忙，就更没时间了。好像我和父母现在的隔阂越来越深了，每次打电话说不到几句话就挂了。”

周习立同学父母离异好几年了，他跟父母交流很少。“我给家里的电话有时是一个月才打一个，并不是不想和家里联系。但打多了后就突然有种感觉，那就是竟然没什么可说的，除了问候。所以在想听到他们的声音时我就会给他们电

话。他们是我生命中最重要的人，虽然不在一起，可我很在乎他们的看法，希望能得到他们更多的关注。我们没有办法选择自己的出生，但我们可以选择对待生活的方式。”

有的大学生的亲情观念也遭受质疑。一位临近毕业的学生显得有些激愤：“大学里，很多家庭条件一般的大学生为了维护自己的面子，支撑自己的虚荣心，学着出生于富贵家庭的孩子那样挥霍，他们借钱应付交女朋友的恋爱开销，拿着父母给的几千元学费却年年都有功课不及格。有些同学拿着父母挤出来的几百元生活费心安理得地花，而身后，有两张饱含期待的脸，有两双望眼欲穿的思念的眼神，父母辛苦劳作着，想着争气的儿女，盼着他们出人头地，起早贪黑地为那上万元甚至更多的学费、生活费而日夜劳作。有些同学的父母在农村，一年到头面朝黄土背朝天，家徒四壁；或者父母下了岗，半夜两点起来做些早点；或者在城市里摆点小摊，一分一厘的与人争，还要忍受城管时不时的暴力执法。他们一年到头也不会买什么新衣服，他们一辈子也没有去过任何娱乐场所。有时看到家长进学生宿舍的神情，我就感觉很沉重和悲哀。”

2 父母眼中的我们

有人比喻说：子女是风筝，无论飞得多高多远，线的那头都攥在父母手中。父母的爱，穿越时空，守候我们的一生。那是流淌于血液，扎根于灵魂的情感，早在生命诞生的千万年前已经注定。无论何时，我们在他们的目光中感受关怀，在他们未必高大的身躯上找到安全的家园。可是，有不少人还是不能那么和谐地与父母交流，还是会出现各种各样的问题。

有人抱怨父母不理解自己，限制太多。父母用深情的眼神告诉我们，那是他们在用自己的方式为儿女的人生保驾护航。一位学生家长曾语重心长地说：“其实我们也知道儿女长大了，我们不该限制太多，可还是忍不住要唠叨两句，生怕有丝毫差池，不管他们多大，在我们看来永远都是孩子啊。我们也想与孩子多交流，所以一直在改变自己。但是，很多观念是根深蒂固的，不是短时间可以改变的。”一位身为人母的老师与孩子交流得非常好，她说：“我和孩子更多时候是朋友，我们在观念上没有太大的隔阂，我常常从他的一些想法做法中学到一些东西，觉得自己也在跟着成长。可能是我一直与年轻人有交流的原因吧。”不过，很多家长不是很擅长表达自己的情感，一些关爱的做法不能让孩子做出正面解读，他们之间的隔阂就是所谓的代沟。有一些学生总是觉得父母并不在乎自己，实际上，没有父母是不爱自己的孩子的。

一位身在农村的家长坦言：“我们全家把孩子当做最大的希望，农村没什么

奔头，考上大学就可以改变他的命运了。我们的条件不比城里，总怕孩子在外面不如人家，所以我们尽最大努力多给孩子寄些钱，自己在家苦点也没什么。我们懂得不多，孩子现在比咱强，吃多大的苦心里都是甜的，只盼着孩子能有出息了。”

3 为我们的亲情导航

现在的学生与父母间的关系大体分为四种：

①建设型的亲子关系——子女与父母做朋友，彼此交流比较多，成长经历愿意与父母分享，也从父母那里学到很多东西；

②依恋型的亲子关系——子女能够理解父母的艰辛，顺从父母的意愿，将亲情作为情感慰藉；

③独立型的亲子关系——父母对子女的影响力势单力微，子女审视父母对自己影响的两面性，自觉判断父母的思想观念的正误，自主行动；

④分裂型的亲子关系——由于家庭不和谐，家庭成员之间有冲突，导致亲情观念淡薄，内心无归属感。

家庭心理学的研究表明：在亲密融洽的家庭氛围中成长的子女情商较高，有积极的亲情观；如果家庭氛围不好，往往会影响他们的人际交流观念。父母是子女最初的生活方式的示范者和指导者，子女的性格塑造都会带着家庭影响的烙印。有的父母对孩子太过溺爱，也有的家长因对孩子有太高的期望值而太严格，还有的家长不会表达对孩子的关心，但所有的家长都是苦心为儿女。

什么样的亲情观是有利于心理健康的呢？第一，懂得感恩，懂得珍惜亲情；第二，家庭是心灵的港湾，子女要多与家长交流，与父母分享快乐、苦闷；第三，理解父母，父母受时代局限，不可能事事完美，对他们不能太过苛求，要尊重他们在特定环境下的朴素体验和情感；第四，适度处理独立生活与对家庭依恋的矛盾，不要让亲情成为成长的羁绊，将它放在心中体验人生。

保持与父母的无障碍沟通。经常打电话或写信询问父母的健康、家里的情况，交流自己的学习生活及思想状况。在节日和父母的生日为他们送去祝福。放假回家，记得多替父母做些事，多跟父母聊聊天，让他们知道你已经能够较好地处理自己的事了。如果从未给母亲梳过头发，没有为父亲捶过背，没有为他们擦过脚；如果从没有牵着他们的手去散步，挽着他们的胳膊去逛街；如果从未亲口说出你对他们的感激和爱……不妨在下次回家时尝试一下。如果你和父母间的关系不是太融洽，试着改变自己与他们交流的方式，多关心父母一些，尤其多表达出你对他们的在乎，如果你实在无法当面说出口，写信将是一

种非常不错的方式。

亲情是一个永恒的话题，亲情是最让人信任的情感，亲情是扎根于心灵深处的美好体验。离开家乡的我们，怀揣着家人的希冀求学异地，在光鲜亮丽的大学校园，你是否会因虚荣而忘了父母挣钱的艰辛，是否会迷失未来的方向而辜负亲人的期望？回想一下，你的心底是否总有一份对家人的记挂，是否时常拿起电话拨动那串熟悉的数字，是否时时感激，时时祈祷？是否曾为那双劳累的脚揉搓过，为那负荷的背擦洗过？如果你未曾为亲人做过什么，请赶快弥补。当你拿起电话，只是一句平常的问候，就会带给亲人无限的欣慰；当你拿出信笺，写上一句：爸爸妈妈，我爱你们！他们就会作为永远的幸福与自豪。父母是易于满足的，而我们却常常忽略，不要为这种忽略寻找任何借口，否则我们会失去生命中最可宝贵的回忆！

寒、暑两个假期，是我们回家调养身心，缓解学习压力，感受家庭亲情、幸福的好机会，同时父母也正为孩子下一年的学费奔波忙碌，感受他们的艰辛和疲惫，我们就直接触摸到了亲情的质感与厚度。

下面呈现出来的我们身边的人与事，亲情在其心中是什么？

一些大学生不顾家中父母的期盼，整天待在网吧沉迷于网络游戏，或去同学所在的城市欲图览尽天下山水美景，就是不想回家，从没有体会过老爸老妈的感受。

随着离家时间越长，我们似乎对父母的感情越淡，平时我们难得打电话给父母，打电话回家也只是要生活费，一般很少超过10分钟，而跟同学朋友打电话一般都在半小时以上。有这样一个笑话，但愿只是笑话，有位大学生甚至给家里写的书信也惜墨如金：“爸、钱、儿”。

百善孝为先。虽然我们或许无法真切地为父母做点什么，但回家一趟却能给他们带来莫大的安慰。真的，不说别的，你每次好不容易回一次家的时候一定会发现家里的饭菜会突然丰盛许多。

大学生亲情缺失？这显然已经不是一个单纯的家庭教育问题，而是严重的社会问题。在一定程度上也暴露了当今教育制度的缺陷，是许多教育方式失败的必然结果。在现行的应试教育下，家长和学校，甚至整个社会都将眼光聚焦在学生的成绩上，而忽略了对学生的德育教育，学生“全面发展”的同时却对外界人和事的情感越来越淡漠，出现了许多凡事以自我为中心的人，这凸显了补上亲情课的重要性，一个不知道知恩图报的人一旦将来走向社会，很容易成为“冷酷一族”，这样的人能立足于世吗？

亲情，是一个人活在世上最难以割舍的情感，也是一个人终生相伴的温暖。给家人一份温暖，也享受这份温暖。随着时间的流逝，许多往事将慢慢走出记

忆。时间可以让人失去很多东西，唯有亲情割舍不掉。

不要让亲情在物欲横流的现代社会中越来越脆弱地面对冲击，至少我们可以从自我做起，不要给自己留下遗憾。“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”是最为痛楚的遗憾，让我们经常为自己的父母送上一份不算奢侈的温馨问候。

经典启示

一位妈妈写给女儿的信

亲爱的孩子：

今天你跟我告别，说为了给男友庆祝生日，你要提前赶回学校，给他挑选合适的礼物。我只不过回了一句：“你怎么从来不记得给妈妈买生日礼物呢？”你便生了气，说：“为什么别人的妈妈，都从来没主动向孩子索取过礼物呢？他们疼自己孩子还来不及呢，哪像你一样，时时抱怨？况且，爱情怎能拿来与亲情相比呢？”

孩子，你或许现在还无法明白，一个母亲，如果不是心里真的有委屈在，是不会抱怨给孩子听的，她宁肯独自一人默默承受，也不愿在孩子的笑容里，添上她自己品过的忧愁。或许妈妈真的像你说的那样，不如别人那么高尚无私，这样的词汇，我也无力承担。上天给了我母亲的称号，并不是要求我每时每刻都要勇敢、坚强、伟大、奉献、无怨无悔。它还给了我每一个女人都有的脆弱、敏感、虚荣甚至自私，所以你也无权要求妈妈，无限制地为你付出，却没有得到你应该给予的回报。

每一个假期，你都是匆忙地来去。爱情，几乎成了你生活的全部内容，你对男友说过的每一句话，都要拿出来咀嚼几次，而后无端地自寻烦恼。你这样的敏感，怎么却忘了，你无意中说出的话，也同样让我心烦意乱。你可以逃课去看男友，陪他逛街、聊天、轧马路，你却从没有想过，短而又短的假期，你的母亲同样需要你的陪伴，你除了上网，与男友煲电话粥，走亲访友，真正有多少时间，是分给母亲的？你向我抱怨，说每月的手机费要200元，我也很想对你抱怨：这其中，有几元钱，是花在母亲的身上呢？你订了幽默短信，逗男友开心，但你却从没有想过，给时刻想念你的母亲也发送一条，让她在无尽的担忧里，能够稍稍地得到宽慰。

其实你小的时候就是个自私的孩子。你让母亲早起为你做饭，饭菜不合口味便拒绝去吃；放学后你让母亲去接，却常常不说一声，便与别的同学跑去玩到

天昏地暗，让妈妈在黑暗中，大街小巷里哭喊着找你；临睡前一杯热气腾腾的牛奶，你在喝着的时候，不知道想着妈妈的好，却会因为我偶尔的一次忘记了，就生气不肯理我。你考试之前从来都是没心没肺地丢给我一句，说这次怕是考不好，不要我对你抱太大的希望。可是孩子，你一味地要求母亲对你负责，那么，你考出优秀的成绩，是不是你应该给予我的回报？你告诉男友，爱情需要彼此付出，也需要彼此回报。那么，一辈子都无法割舍的亲情，难道同样需要我们用心地呵护？

并不是妈妈嫉妒你对男友的痴狂和迷恋。毕竟，爱情也是一种感情的体验和滋养。妈妈只是希望你能在对爱情的回报里，想起母亲曾经为你付出的22年的汗水和辛劳，想起你肯拿一生来回报男友给你的一年的爱情。那么，是否应该拿一年的关爱，给予永不会停止爱你的母亲？这样的索取，比起妈妈的付出，比例严重地失衡，但我仍然知足，即便你在母亲生日的时候，什么也不买，只是遥遥地打个电话，让我听到你的祝福；即便你在假期的时候游山玩水，却记得途中给母亲报声平安，让我不至于因为担心而半夜失眠；即使你对待学习漫不经心，但在讨要补考费的时候，却知道对母亲说声抱歉；即便你打工挣到的钱，都给男友买了名牌的衣服，却记得发一个短信，告诉母亲，原来每挣一分钱，都是如此地辛苦。

这样的回报，许多的母亲，都会需要。而敏感的我，只不过比她们记得清晰。我知道让一个孩子，记住母亲的每一点好，且知道一一地回报，是太过苛刻。只有当你自己也有了孩子，且要为他一次次的冷漠和无礼，而流下与汗水一样多的眼泪时，你才会真正地明白：母亲所要求的回报，其实是多么微不足道。而你，却为这样卑微的索取，而觉得自己的母亲没有书中所写的那样无私和伟大。那么，亲爱的孩子，真正自私的那个人，又究竟是谁呢？

为什么要爱妈妈

当你1岁的时候，她喂你并给你洗澡，而作为报答，你整晚哭着。当你3岁的时候，她怜爱地为你做菜，而作为报答，你把一盘她做的菜扔在地上。当你4岁的时候，她给你买下彩色笔，而作为报答，你涂满了墙与饭桌。当你5岁的时候，她给你买了既漂亮又贵的衣服，而作为报答，你穿上后到附近的泥坑去玩。

当你7岁的时候，她给你买了球，而作为报答，你把球投掷到邻居的窗户里。当你9岁的时候，她付了很多钱给你辅导钢琴，而作为报答，你常常旷课并且从不练习。当你11岁的时候，她送你和朋友去电影院，而你要她坐到另一排

去。当你13岁的时候，她建议你去剪头发，而你说她不懂什么是现在的时髦发型。当你14岁的时候，她付了你一个月的野营费，而你没有给她打一个电话。当你15岁的时候，她回家想拥抱你一下，而你把门插起来。当你17岁的时候，她在等着一个重要的电话，而你捧着电话打了整个晚上。当你18岁的时候，她为你高中毕业感动得流下眼泪，而你跟朋友聚会到天明。

当你19岁的时候，她付了你的大学学费又送你到学校的第一天，你要求她在离校门口较远的地方下车，怕被朋友看见会丢脸。当你20岁的时候，她问你：“你整天去哪里？”而你回答：“我不想像你一样。”当你23岁的时候，她给你买家具让你布置你的新家，而你对朋友说她买的家具真是糟糕。

当你30岁的时候，她对怎样照顾婴儿提出劝告，而你说：“妈，现在时代不同了。”当你50岁的时候，她常患病，需要你的看护，你反而在读一本关于父母在孩子家寄身的书。

终有一天，她去世了。突然你想起了所有从来没做过的事，它们像榔头一样痛打着你的心。为我们洗澡穿衣、牵手走路，为我们远行牵挂的母亲，是我们一生的财富，你是否有尽到你的孝道？关心母亲吧，别到了“子欲养而亲不待”时才体会到母亲的深情。

父亲节的礼物

世界上最赔本的买卖是做父亲。还没有出生，就得禁烟戒酒，冠冕堂皇的理由是封山育林，谁敢说半个“不”字？生下来，就占了父亲的床，小小的家伙非得将身体写成一个标准的“大”字，父亲只好屈服退让。操心的日子很快就会到来，男孩总是最令人头疼的——你要让他听话、不闯祸，培养的儿子注定缺乏男子汉气概；你要让他有出息、有本事，打架、逃课的事难免发生，你就等着给老师、邻居觑着笑脸赔不是吧。女孩小的时候通常比较乖，可是，如果不幸长得漂亮一些，老爸的麻烦就大了。小的时候做卫士，任何可疑分子出现都要严加防范，谁也别想接近我的宝贝闺女。女儿大了，担心找的是花心男友，担心女婿是“垃圾股”，担心遭遇色狼袭击，担心大了嫁不出去……反正有五颗心也会担心出心脏病来！倾其所有将儿子女儿打发出独立生活，还是为其牵肠挂肚：没有出息，想着如何教诲他有出息；非常成功，劝诫他如何别栽了。哈！

什么时候结束这种劳役？答案是：“你的生命什么时候画上句号？”许多人懂得感谢妈妈的生养恩情，其实，在我们的心中，父亲同样应该有一席之地。

现在，问大家一个问题：父亲节，应不应该给父亲送点礼物？为了感谢老爸

对儿女那火热的爱，子女到底送什么给父亲最合适呢？

第一招：寄张卡片或打个电话。打个电话告诉老爸你是多么地爱他，多么地崇拜他。寄张卡片，把你的心意写在卡片上，让人发笑的动画和贴心的文字替你传达心意。这对很多在外地求学、工作的子女最合适。

第二招：多陪陪老爸。在老爸的节日，排除万难，早点回家，不为别的就与老爸说说话。吃饭时陪老爸喝盅酒，饭后陪老爸散散步，晚上也不跟老爸抢电视了，这天凡事以爸爸为中心。

第三招：为老爸下厨。平时因为学习、工作忙，谈恋爱，陪上司，那今天就让老妈歇一下，把厨房争取过来自己动手，为老爸亲自下趟厨房。手艺欠佳不要紧，关键是我们今天所做的饭菜已经多了一味“调料”——对父亲的祝福。这肯定让老爸吃起来感觉不同哦！

如果还想找些不一样的父亲节礼物，也许你可以考虑下面这些“金点子”。

创意类——一封书信：告诉老爸你的关心和感谢；一个拥抱：肌肤之亲不但传达爱意，还有安抚情绪的功效。

生活类——健身俱乐部会员卡：老爸的身体是儿女最牵挂的事，所以父亲节送老爸一张健身俱乐部会员卡是最好不过的；一双好的慢跑鞋或走路鞋：很多爸爸们也许对步行健身情有独钟，鞋子也许是个不错的选择；安眠眼罩：如果老爸是飞行游牧族，可能很需要。能让爸爸们睡好都是子女的心愿，所以送个眼罩帮助睡眠；领带、衣物类：借父亲节送上为老爸精心挑选的领带或是衣服，让老爸过一个帅气十足的节日；营养保健品：虽然有些传统，却是永远流行的礼物。

休闲类——书：一本老爸心仪的作家的新作，或和他嗜好相关的书；唱片：如老爸爱听的老歌、相声等。如果他没有CD随身听，顺便一起送；杂志、报纸：订一份他喜欢的杂志和报纸。

园艺类——养花弄草是不少老人家喜欢的闲暇活动，所以子女可选择送种子、盆栽植物或园艺工具。

如果来点个性化，给老爸的“礼物经”就要如下这么念。

时尚爸爸太阳镜——虽然已年过半百，但爸爸依旧个性魅力十足。太阳镜应该是塑造时尚爸爸的首选物品，而且永远也不会嫌多。一副合适的太阳镜可以令平素西装革履的爸爸尽显高雅和帅气。

经典爸爸香水——香水正被越来越多的男性所接受，但选择男用香水往往要比女用香水更注重品牌和内涵。因为男人一方面担心廉价产品太脂粉气惹人笑话，另一方面坚信，名牌香水是一种身份和品位的标志。

“酷哥”爸爸金饰——我们总把男人戴金饰品，看做是暴发户的标志，其实不然。有一套以“男人第5元素”为主题而设计的金饰系列，分为金、木、水、

火、土5个元素，又将每个元素赋予独特的性格，譬如属火的男人决断英明而且爱冒险，喜创新；而属水的男人则灵巧多变，擅长人际沟通等。

“老土”爸爸皮带——如果总觉得自己的爸爸很“老土”，总也弄不懂那些时髦的玩意儿。那么，还是选择平常一点的礼物吧，如皮带。对于中年男人来说，皮带是身上最不张扬却又最讲究品质的饰物。如果爸爸属于沉着、从容、含蓄的类型，那么你选择的皮带风格应该是简洁、纯粹、坚韧的。

运动爸爸登山包——即使是运动型的爸爸，去大自然越野、登山的可能性毕竟不大。所以，购买这个登山包是为了告诉他，有时间的话，你一定会和他一起去旅行。工作多年以后，老爸可能刚退休，正不适应每天在家的清闲生活。正因如此，陪他出去旅游便是一件非常棒的父亲节礼物。

事业爸爸手表配钢笔——男人身上的两件武器：手表和钢笔，虽然一直以来它们都是各有各的精彩，但是否想过将它俩搭配一番，从而变得更精彩呢？如果拥有一个事业型的爸爸，每天上班以前，他或许会为今天衬衫搭配什么领带、什么西装，费一番心思，但他一定不会想到，手表和钢笔的搭配也是大有讲究的。

其实，父亲的喜悦就是这么简单：知道自己的儿女记得父亲节。上面的语言风格戏语笑谈，不追求严谨周密；上面的招式未必适合正在读大学的你，但愿有借鉴意义。

一位父亲为了学习做一名称职的父亲，参加了一个现代父亲培训班。听主讲老师说：合格的父亲应该具备至少27种素质——责任心、幽默感、兴趣广泛、大度、童心、情趣、效率、平等、不俗气、放松、父爱无言、理性、自信、诚信、分担家务、不向孩子隐瞒生活中的阴暗面、将时间献给孩子、给孩子朗读、说悄悄话、自我示范、给孩子安全感、告诉孩子你爱他、与时俱进、耐心、身体健康、懂点艺术。这位父亲感到压力很大，当场晕倒。你看，做父亲还存在上岗资格问题，确实不容易。

趣味赏析

母亲节的祝福

亲爱的妈妈，岁月已将您的青春燃烧，但您的关怀和勉励将伴我信步风雨人生。用我的心抚平您额上的皱纹，用我的情感染黑您头上的白发。祝您幸福万年长！



摘几片云朵，剪几缕霞光，用想念做针，用思恋做线，织一套绚丽夺目的霓裳，装扮出倾国倾城的您——我心中最美丽的妈妈，祝您节日快乐！

有许多人、许多事，经历了转身便会忘记，但在我们的心灵深处永远不会忘记我们的母亲，永远不会因为岁月的流逝而消减我们对母亲那深深的爱。

亲爱的妈妈，您曾用坚实的臂弯为我撑起一片蓝天；而今，我也要用我日益丰满的羽翼为您遮挡风雨。祝您永远健康快乐！

我是从故乡屋檐下飞出的一只小鸟，每一根羽毛的成长都凝结着您的深情抚爱 and 谆谆教导。

没有您就没有我，就没有我数十寒暑的悲伤，也没有我春夏秋冬的欢笑，谢谢您给了我生命中美好的一切。

老妈，您脸上的皱纹不过是表示原来有过笑容的标记，在我心目中，您永远是最美的。

吃遍天下盐最好，走遍天下娘最亲。世界上能够让我献出生命的只有您，我的妈妈。我将爱您一生！

天，没有母亲的爱广阔；地，没有母亲的爱包容；太阳，没有母亲的爱温暖；云朵，没有母亲的爱洁白；花朵，没有母亲的爱灿烂。

看着母亲一丝丝的白发，一条条逐日渐深的皱纹，多年含辛茹苦哺育我成人的母亲，在这属于您的节日里，请接受我对您最深切的祝愿：节日快乐，永远年轻。

您是一棵大树，春天倚着您幻想，夏天倚着您繁茂，秋天倚着您成熟，冬天倚着您沉思，我倚着您幸福。

伟大的是妈妈，平凡的是我；慈祥的是妈妈，调皮的是我；交手机费的是妈妈，发短信的是我。哈哈，妈妈真好！

扪心自问

思考题

1. 假设有一天你与父母发生了误解和冲突，你会如何面对？
2. 亲情在你心中是一个什么样的地位？探析你的亲情状况的成因，规划你的亲情的未来成长方向。

俯瞰职场路径 通达进退规则

——大学生职场生涯发展的里程解读和方向前瞻

人生是一场“内容丰富多彩，情节曲折复杂，过程充满悬念，结局令人回味”的大型话剧。在戏里，我们自己在其中扮演“编剧、导演、演员”三重角色。在戏外，我们又是自己人生大戏的观众和剧评家。很有意思的是，我们对此时常是浑然不觉。一旦认识到这一点，又往往不敢认真面对。为什么呢？一台人生的大戏，如果没有“形象饱满的人物，引人入胜的故事，精彩纷呈的表演，令人回味的结局”的话，如何称其为值得一看的好戏，人生岂不白活一回？

我们知道，一个完整的戏剧由“（序幕）开端—发展—高潮—结局（尾声）”四个部分组成，如果以此对应我们的“人生”这台大戏的话，职场人生就是“发展”和“高潮”部分。让我们自己做一回让自己满意的“编剧、导演、演员”好吗？

本讲提纲

首先呈现给你的是〔心理测验〕——《你有落地生根的生命力吗》。在〔正文〕中，两个专题《职业生涯规划心理指南》、《大学生求职压力解析与心理调试策略》为你大学毕业时的求职从现在就提供个人成长的“心理支架”。在〔延伸探索〕部分，通过《职场竞争力》、《提升职场魅力的行动策略》、《大学生求职实用策略》，传递个人职场发展秘籍。〔经典启示〕的内容是精彩的大师文笔《天堂与地狱——洛克菲勒写给儿子的一封信》和《人生好比做期货》。随后还有轻松一笑中令人收益良多的〔趣味赏析〕内容——《少奋斗十年的秘籍》。

心理测验

你有落地生根的生命力吗

温馨提示

在职场，你有落地生根的生命力吗？空口无凭，请你进行下面的情境测试。

1. 在“美貌与智慧、实力与背景、老练与单纯、心计与诚实”之间，你仅有“智慧、实力、单纯、诚实”的话，你最初的职场坐标可能位置不佳。你的态度是（ ）。

- A. 接受现实，适应社会
- B. 内心郁闷，不思改变
- C. 牢骚满腹，斥责社会
- D. 放弃操守，全面顺应

2. “敲边鼓，跑龙套”这样的工作你要不要？（ ）

- A. 积极认同角色，选择成长成才
- B. 先图立足安身，等待命运改变
- C. 不要委屈自己，再寻满意机会
- D. 社会一片黑暗，甘做啃老一族

3. 假如你以专业人员入聘，一年下来从来没有亲手做过专业工作。当此之时，意欲何为？（ ）

- A. 选择消极怠工
- B. 找老板诉苦恼
- C. 向同事发牢骚
- D. 主动辞职离开

4. 在你的工作场所里，一位资历很老但业绩、水平、品德很差的人面对你的到来，“非常关照你”，总是与你过不去。面对这样的人，你选择如何处理？（ ）

- A. 恶人施虐，先礼后兵
- B. 不容忍欺生，向领导告状
- C. 公开场合，正面冲突
- D. 做“软柿子”，屈服于对方

5. 当你遭遇类似下面的与同事相处的“尴尬问题”——“你要去午餐，同事在加班。请你带便当，只吃不给钱。”这已是第四次，请问你该怎么办？（ ）

- A. 没有人会做“白吃”，你全当是前程投资
- B. 笑着伸手，“先拿钱，后办事”
- C. 回来之后，佯装抱歉：“对不起，我忘记了”
- D. 暗自忍气吞声，还是照办不误

操作手册

选择A，5分；B，3分；C，2分；D，1分。总分在20分以上，表明你是对职场非常有适应力的人，前程无量；总分在15~20分之间，表明你是职场中适应力

比较好的人，前程可期；总分在10~15分之间，表明你的职场适应力存在问题，难以适应职场；10分以下，表明你的职场适应力非常低下，根本无法适应职场，要有努力提升自己的紧迫感才行。

当理想遭遇现实的撞击，乐观面对现实、主动适应社会是一个心理健康的人具有良好适应能力的表现。虽然“智慧、实力、单纯、诚实”相比于“美貌、背景、老练、心计”对一个青年人而言是更值得看重的本质的职场品质。但是，你要知道，生活是不公平的，你要去适应它。俗话说：“千年媳妇熬成婆，你不干活谁干活”，认同职业生涯需要从低处向山峰攀登。因为，“不跑龙套你会死，只跑龙套你会废”，死亡意味着失去岗位；颓废就是自我矮化了。当你陷入专业冷宫的状态，面临“现状令人窒息，敢问路在何方”的困境，主动发现工作情境中的“阳光下的问题”（什么是“阳光下的问题”？这确实是一个难以准确表述的问题。概括而言，那些工作情境中客观存在，兼具问题解决的可能性和操作性，主管领导有强烈的紧迫感或认为很重要，能够清楚剖析问题形成的原因，可以设计出切实可行的解决方案的那些问题都可以称为“阳光下的问题”。你不要等待锥处囊中的机会，要做好准备工作，然后请领导指教，从而展现你的智慧，让自己脱颖而出）。面对遭受窝囊气的处境，理智和策略的应对方式是——单独交流，先礼后兵。理解别人出现占你便宜的可能的原因，从长计议。因为你获得组织成员认同和接纳的话，领导干部欣赏与培养的机会就来了。

职场心理专家同时提醒：在职场，出现“情感纠纷的火焰，烧过雅鲁藏布江”（职场情感出现）；“吃相不佳，饭桶一个”；“时间、组织、纪律、投入、效率、质量”六大职业意识盲点；“大嘴巴，乱讲话”；“与领导同行，没有随扈意识”都是不行的。学习固然是功课，处世也大有学问。

正文

职业生涯规划心理指南

在自然人群中，大约3%~5%的人是极其幸运或者相当不幸的。他们，要么是口含着金钥匙出生的，幸运之神是其忠实的仆人；要么是苦水里泡大的，来到世间好像就是为了苦行赎罪。对95%以上的人而言，没有进入那么幸运或不幸的极端区域，这是值得祝贺的事情——因为我们是正常人。

许多大学生对于“我的人生谁做主”的问题非常敏感。过去的岁月里是“我的人生你做主”，你是我的父母、老师，我当然知道你“主观为我好”，但是，让

我的感觉是“客观伤害我”——怕我弄脏自己，不让我爬行；逼我弹琴学画，让我兴味索然；求知是我的天性，让我不堪重负；怕我受人欺负，剥夺伙伴欢愉；挥动早恋的大棒，伤害两小无猜的纯情；看一会电脑，扣上网络成瘾的帽子……现在，我终于自由了，远离父母的管束，没有老师的监视，我可要真正“我的青春我做主”了。

但是，仅有追求自由的冲动和愿望，没有自主把握的思路和方法，是会出现问题的。你要自己上路，需要备好护身利器，带上锦囊妙计。

1 探测愿景目标

什么是愿景目标？平常我们可能未必觉察到，在我们的心中存在一个已经大致成形的人生愿景。这是一个我们一路走来，借助“父母影响”、“偶像崇拜”、“重要经历”、“社会导向”等机制形成的人生图画——“我要做什么样的人；我想要什么样的生活”。现在，你要将自己的愿景目标清楚准确地寻找出来。你要做的事情就是“画一个圆圈”——工具：圆规。操作要领：首先找到一个点，（这个点就是你自己的职业定位）；然后确立圆的半径大小（这个半径就是你职业的可能的领域的幅度）。

2 全面评估自我

“认识自己，了解自己”是选择职业生涯方向和路径的根本依据。对乐观主义者而言，你必须认真地思考“天空很辽阔，哪一片属于你”、“道路达四方，哪一条适合你”的问题；如果你是一个悲观主义者，建议你纵马扬鞭，相信“乌云遮日之后的几缕阳光”、“群山叠嶂面前的回转之路”。

你可以通过自我评估兴趣、潜能、性格、学识、智商、情商、思维方式、品德、社会生活中的自我，来完成“认识自己，了解自己”的任务。

3 职业环境评估

环境因素对职业生涯的影响是非常重要的，你从“红豆生南国，青松立北方”可以感受到这一点。对环境的认识要分层次展开，主要包括：大的政治、经济、文化和小的家庭、社会关系及区域特点。把握环境的特点、环境变化的走向、自己与环境的关系、环境对自己的要求、可以利用的条件、无法回避的

问题等。

4 职业方向选择

过去有一句经验之谈——“男怕入错行，女怕嫁错郎”。在男女平等的今天，这句话对男女其实是一样的——女性也怕入错行，男士也怕娶错妻。从中我们可以领悟到“特别关注和认真对待”自己的特殊志趣、独特潜能对职业方向选择的重要意义。但是，这种重要性对绝大多数普通人而言被过度夸大了。尤其是在“买方市场”主导人力资源格局的总体形势下，我们可不要死守“兴趣、爱好”的独特性，而做了“真理的奴隶，观念的囚徒”，因为，对大多数人而言，个性的独特性差异并不大，心理适应空间非常广阔。这正是：对极少数特殊人才而言，进入与特殊才能相悖的行业是自己的悲哀和人才的浪费；对绝大多数人而言，你可以在相当多的职业领域中选择一种职业，你的多方面的才华是成就你人生的自由空间。

5 确立职业路径

你可以根据自己的前期工作，选择三条道路——“业务立世”（做永远的技术专家，从技术工人到行业权威）、“仕途之路”（在追求权力的道路上前行，从车间主任到公司总裁）和“自主创业”（自己为自己工作，小店大主人，联想大老板），思考并决定“我想往哪一条路上走？”“我能往哪一条路上走？”和“我怎么走好自己的路？”三个问题。

所谓“条条大道通罗马”，任何一个职业的愿景的达成路径肯定有很多条，一般要找到三条以上的路径，最后按照“投入经济化，产出最优化，机会成本低，最具可行性”的四条标准进行最优化选择。

6 设计职业生涯方案

职业生涯方案在时间上是一个“当前、短期、中期、长期”的时间链条，只有“长期目标”，没有“当前、短期、中期目标”的人是一个“风神”；没有“长期目标”，只有“当前、短期、中期目标”的人是一只不知自己为什么而忙碌的蚂蚁。风神虽然势狂终归无形；蚂蚁忙忙碌碌还是渺小。

职业生涯方案在内容上是一个职业生涯全面成长的方案，包括专业知识能力

成长路径，职场位置坐标升迁道路，处理与长辈领导、同辈、后来人关系的理念和策略。

7 评估与修正职业生涯方案

许多人反感职业规划，就是因为“计划没有变化快”。针对这种心态我们必须说明，出门想“去哪里，如何去”从来不是傻瓜问题，不想就出门上路才是傻瓜。同样，出门之后发现情况不对，当然要寻求变通之路，甚至在职场中的特殊时刻，对原来的职业生涯方案必须做出主动及时的调整，包括危急时刻的“断尾求生”和重大考验面前的“华丽转身”。

大学生求职压力解析与心理调试策略

1 大学生求职压力问题

大学生求职压力问题在过去根本不成为问题——人才严重匮乏的时代，大学生走出校园就是人才。那个时代的大学生（大致是77届至88届这十年的光景）的心理压力可能是能否分配到自己向往的城市、理想的单位的问题，没有人存在一职难求的问题。

现在，大学生求职问题成了一个大问题，原因有些复杂——中国高等教育改革的大扩张、大发展，导致大学毕业生供需之间存在严重的结构性矛盾：总体数量未必多太多，因为“有的人没地方去，有的地方没人去”；实用技术型人才比例太低，高不成、低不就的人才大量积压。

未来问题依旧存在，只是性质变化——将来大学生人人都会有工作，只是工作岗位对大学生本身的要求会更加专业化、务实化。人人都有文凭的年代谁更有水平才是真正的考验和大学生压力的来源。

2 大学生求职压力引发的心理问题

现在大学生工作不太好找，自己承受的压力很大，心理底线都在经受着超乎寻常的考验，这个时候很容易出现种种心理问题，而这些心理问题反过来又会给大学生求职带来更大的困难。因此，我们要打破这个“压力循环放大圈”。

总体而言，当前大学毕业生所感受到的就业压力，很大程度上是当前的就业形势所导致的。

从地区分布看，东部沿海发达地区和大中城市劳动力需求相对旺盛，而西部地区需求不足；从学历层次看，就业困难者主要集中在普通高等院校，大专和高职毕业生、重点院校、热点专业供求形势乐观；毕业生的就业岗位层次趋于下降，薪酬、福利减少；非正规就业岗位比重增加，适合高校毕业生就业的高端就业岗位不足。

大学毕业生面临着前面是严峻的就业形势，而背后则是来自家庭、用人单位和传统观念的束缚的两面夹击的困境。

家庭对于子女过高的就业预期，尤其是来自农村的大学生，家庭几乎是举全家之力供一人上学，大学毕业生普遍存在急切回报家庭的沉重心情。大多数用人单位都在一定程度上存在着院校、专业、性别和地域歧视，这会对大学毕业生的求职产生巨大的心理压力。尽管今天的大学教育早已不是昔日的精英教育，但是，在公众的内心世界里，大学作为精英教育的观念已深入人心。在农村，这种观念更是根深蒂固——上完大学后从事一份待遇优厚、较为稳定的工作被人们看做是天经地义的事情，否则就会被人在背后指指点点。另外，大学生毕竟都是经历了从小学、初中到高中的激烈竞争，然后挤进大学校门的，总是会有一种“人上人”的优越感，这种优越感也就必然会提高自己对工作的期望水平，自己很难想象经过几年的大学学习，最后找的工作还不如家乡在外打工的同龄人的收入水平，甚至根本就是一职难求。

面临严峻就业压力的大学毕业生的心理防线反复地经受着冲击和考验，情绪很难不出现波动，心理上难免会有负担和压力，从而会导致心理问题的出现。

大学生在求职过程中存在的心理问题主要有如下几点。

2.1 自卑感重，缺乏自信

很多同学对自己的能力缺乏了解，缺乏自信心，不敢竞争，尤其在遇到挫折时，很容易就产生强烈的自卑心理，觉得自己事事不如人。

2.2 心情急躁，无所适从

大学毕业生求职中常常出现烦躁不安、心理紧张、无所适从的现象。在对用人单位了解较少的情况下，就匆匆签约，一旦发现未能如愿，又后悔莫及。

2.3 严重焦虑，神志恍惚

刚走出校门，没有社会经验的大学生对选择职业这一人生大事产生严重焦

虑，出现神志恍惚。

2.4 高不成，低不就

这种情绪正好与前一种相反，持这种心理的毕业生往往自以为高人一等，傲气十足。在求职时，好高骛远，期望很高，对用人单位挑挑拣拣，很难找到满意的工作。

2.5 心情抑郁，度日如年

在遭遇求职过程中的挫折之后，感觉自己存在求职的不可逾越的障碍，导致情绪低落、愁眉不展，整天在抑郁状态中苦苦煎熬。

2.6 心怀怯懦，自我禁锢

在求职过程中谨小慎微，老是担心跟面试主考人谈的时候一句话说错，一个问题回答不好，影响用人单位对自己的印象，说话放不开，难以真实全面地将自己的特点和优势展示出来。

2.7 心态冷漠，放弃努力

冷漠是个体在遭遇挫折后的消极心理反应，是逃避现实、缺乏斗志的表现。在求职过程中因受到挫折而感到无能为力、失去信心时，会出现不思进取、意志麻木等反应。他们自认为看破红尘，就听天由命，任凭发落。

2.8 逃避心理，抵触现实

因为过惯了大学校园生活，对父母和学校的依赖性很强，一旦必须独立面对社会，面对社会角色的客观要求和复杂的社会关系，就会产生逃避心理和抵触情绪，很难找到理想的工作。

2.9 攀比他人，观望等待

一些大学生在求职时不是从自身实际出发，而是与同学攀比，特别是看到与自己成绩、能力差不多的同学找到令人羡慕的工作、获得可观的收入时，觉得自己找不到理想职业，很没面子。虽然手中已有了意向单位，但仍然抱着等一下、看一看的念头，签协议一拖再拖，错失了一些就业单位，最终陷入苦恼之中。

2.10 嫉妒心重，危害他人

看到别人某些方面求职条件比自己好，或看到别人已经找到比较理想的工作

时，心生羡慕，又不从自己的实际出发采取行动。于是，别人的顺利成功就是自己的失意。极端者会为了不让别人超过自己的目的，而采取背后拆台等不道德手段，乃至葬送别人的大好机遇，自己也落个身败名裂的下场。

3 心理调试策略

为了顺利地完成任务，找到一份属于自己的工作，必须解决心理问题，使自己保持良好的心态。

3.1 评估就业形势，放弃怨天尤人

当前的就业形势十分严峻，但这也不是绝对的。具体到一个人而言，任何学校的任何专业，都不存在0%的低就业率，也不存在100%的高就业率。“打铁还需自身硬，功夫过人好过关”是一句职场格言，道理很实在。就以报考公务员这一非常具有吸引力和挑战性的就业取向而言，有的人东奔西走，颗粒无收；有的人报哪录哪，为在三个录取单位之间如何取舍而愁肠百结（矫情的话）。人与人之间的差别怎么这么大呢？实力是个硬道理。

3.2 调整就业期望，心理定位合理

希望获得理想的求职目标是人之常情，但要使期望变为现实，必须认清形势，正确把握就业期望。了解社会需求形势，根据自己的职业兴趣、专业特长、知识能力、个性特点等综合权衡，确定现实、弹性的就业期望。从自身找原因，认清自己的特色与优势，适时调整自己的心理定位。

3.3 坦然面对挫折，学会从头再来

求职过程中保持健康稳定、积极进取的心态，遇到挫折时，不要消极退缩，要冷静分析导致求职失败的原因。主观努力不够就自己下工夫，客观要求太高就调整方向；主观条件不具备就主动放弃，客观条件太苛刻则付之一笑。放下心理包袱，调整目标期望，积极、乐观、奋发向上，新的机会可能就在眼前。

3.4 提升适应智慧，心理调节保驾

“人在世间走，哪能一路平？”掌握一些心理调节的法宝非常重要。

（1）合理宣泄法。

大学生在求职过程中处于焦虑、抑郁等消极情绪状态时，不能一味地把不良

心情藏在心底，而应进行适当的宣泄。比较好的办法是向知心朋友、老师倾诉，把心中的不快说出来，甚至可以大哭一场，使紧张的情绪得以缓解或消除。另外，也可以通过参加一些大运动量的户外活动，如打球、爬山等，宣泄不良情绪。

（2）自我慰藉法。

毕业生遇到挫折，在经过最大努力仍无法改变状况时，要说服自己，适当让步，将不成功归因于客观条件和客观现实，同时要勇于承认并接受现实。告诉自己：世界上有眼不识金镶玉的“有眼无珠”的人不少，我刚才遇到了一位。

（3）情绪转移法。

在情绪低落时，可以采取缓冲的办法，把自己的精力和注意力转移到其他活动中去，先去运动、洗澡、购物、吃饭，回头再来撞大运。

（4）自我激励法。

毕业生在面试中常常出现胆怯、信心不足等现象，可以通过积极的自我暗示、自我激励进行调节，增强自信心。

如果在就业的过程中怀有真、善、美之心，持有平和、平常、平衡之心，排除诸如不满、愤怒、嫉妒、焦虑、恐惧等负面情感对正常思维、决策的干扰，敢于打破传统意义上的择业观，强化择业的自主意识，树立正确的择业、就业观，跳出从众、攀比等社会心理陷阱，一份好的工作就在眼前。

你会问：“一份好的工作就在眼前？在哪里？”告诉你：“前面拐弯就到。”

延伸探索

职场竞争力

我们每个人都面临职场竞争力的检阅和筛选，组织在员工评价和淘汰人的伦理哲学上已经明确无误——为了保持组织自身具有新陈代谢的生命力，对外具有适者生存的竞争力，必须不断进行人力资源动态管理。入门不易，立足更难的问题将是一个永恒的、高悬在职场中人头顶上的利剑。

一个人没有专长很难成功，但在仅有专业技能之外，成功还需要很多因素，

综合在一起构成一个人的“职场竞争力”。作为一个未来的职场新人，你应该具备什么样的职业生存能力和意识？

对踏入社会的新人来说，应该在25岁之前在下列方面努力准备、重点操练，拥有你应该拥有的资质，掌握你必须掌握的技术，通晓你应该通晓的规则，你的职场竞争力将永绝后患。

1 专业学历

我们经常陷入一种思维的困境——“有学历的未必有能力，没学历的未必没能力”。这是没有办法驳倒的立论，因为你只要运用枚举法找到有限例证就可以立于不败之地。但是，这句话并非刀枪不入：对同一个人而言，学历是否妨碍了其能力的成长？今天已经是高学历的时代。有学历又有能力的人才资源已经相当丰沛，低学历的人注定没有适宜的生存空间了。

所谓学历，包括学校、科系、学位。如果本身学历比较弱势，对青年人而言，最为明智的解决方法是尽快提升自己的学历资质，用新的最高学历“覆盖”先前较差的学历资质。尤其现在国内研究院所广开大门，从“硕士在职班”到“产业硕士班”，想要拿个好学校热门科系的硕士学位，各种渠道都很畅通。另一个补救方法是“曲线救国道路”——选择学历门槛较低的工作，如部分服务业、成熟期的科技公司或西北的地方企业，由于在人才竞争上处于劣势，对学历也不会要求太高，不妨选择这类职业领域作为成长天地，累积和打造自己的资历，因为“资历”要比“学历”更管用。

无论你有什么难以克服的困难和障碍，为了明天具有立于不败的竞争力，今天你为自己规划一条学业成长之路是必须正面对待和冷静思考的话题。

2 执业资质

我们国家经过近年来的努力，职业资格鉴定体系已经初具规模。普遍推行执业资质管理体系的行业部门除了老牌的教育、法律、会计、医疗等行业必须有执业资质才能执业，包括金融业、信息业、房地产业、美容业、餐饮业、健身业等多个行业和制造业也都逐渐走向“职业资格认证”之路。如果你的学历较差，执业资质可以部分弥补学历的不足。

不要以现在执业资质考试存在“收费不低，不够规范”为由拒绝执业资质考试，在任何时候、任何地方都存在“始生之物，其形必丑”的规律性现象。其

实，趁尚不规范之机，你不是正可以轻松过关吗？也不要说我的行业执业资质获得起来非常困难，法律界律师证书确实难考，但是，过关比例低的现象掩盖了一个事实：只要有人过关，那个人就可能是你。在追求成功的道路上，从来没有平坦的大路可走，只有不畏艰险在崎岖的小道上奋勇前行的人才有可能到达光辉的顶点。这句话你似曾相识是吗？名人之论肯定不少，但真知灼见不必假借名人之口也一样具有说服力。

3 专业技能

许多人走出大学之门面对职业岗位，感觉在大学里没有真正学习到职场中适用的知识技能。这种要求具有一定的合理性。但是，大学注定不是职业技能培训中心。大学期间所培养的专业，只是你踏上专业之路的第一步，许多行业所特有的专业技能，学校无法提供，只能在工作实践中学习。所以，在最初的“学徒期”，薪水待遇是其次，学习机会最重要，要把工作当成学校的延伸，把主管和资深同事当成良师，像海绵般虚心学习，专业技术的“马步”才扎得稳。过去所谓“一技之长”，现在成了“一技之短”，因为单一技能的人才过剩，如果能跨领域培养多重专长，将可拉开你的领先优势。

4 常规技能

常规技能是每个人从小就要培养的基础能力，是从生活到工作都离不开的能力，但是新生代这方面却普遍存在“退化”现象。很多部门领导抱怨新进员工的电子邮件词不达意、不知所云；研发、行销业务主管也发现年轻一代虽然创意十足，但连像样的文案都写不出来；做事情“无厘头”、思路没有逻辑、谈吐应对粗俗无礼之类的现象，也在挑战领导的承受极限。除了传统的听说读写算，办公室文书软件的运用，也成为新的基础能力的要求。

文字表达能力、沟通能力、外语能力、数字能力、逻辑思考能力、办公室文书软件运用能力，是你不可小看的职场基础能力。除了专业技能的硬实力（Hard Skill）之外，你的软实力（Soft Skill）也不可或缺。不论你是工程师还是业务员，任何工作都需要做报告的能力，要懂得如何组织一场会议，要会做基本的企划方案，在工作上要能创新思考，遇到问题要有分析解决的能力，对内外部客户要掌握服务的技巧，具备良好的说服力。

5 性格特质

“性格决定命运”，这句话用在新人求职上，再贴切不过了。像很多企业主领教过的“草莓族”（像草莓一样一碰就坏的人）一样，缺乏吃苦耐劳精神、抗压性与挫折承受力差、缺乏团队合作精神和忠诚度与责任感低、追求卓越的成就动机不足的问题普遍存在，因此，在新人的筛选上，更加重视性格特质，并且采取“三商并重”（戏称“3Q Very Much”）的准则——IQ（智商，专业技能）、EQ（情商商数，合作精神）、AQ（抗压性，挫折承受力）三者并重。

虽然科技行业用人基本上是技术挂帅，但在产品研发过程中，经常要不眠不休强力奋战，因此工程师的毅力与抗压性很重要；在服务业，性格特质更决定了服务质量，多数服务业都希望员工具备细腻敏锐的同情心、阳光般的热情与亲和力，以及不厌其烦的沟通协调能力。

6 成长历练

现代跨国公司栽培高级人才，最重要的方法就是“轮调”，让你在不同部门与国家地区之间培养阅历。历练的多寡，决定了你究竟是可用大器，还是只是一颗螺丝钉。对即将加入职场的你来说，包括社团活动、打工实习、校内外比赛、海外游学、项目研究，都是有用的历练。而对职场新手来说，对于上司交办的高难度的陌生任务，不可视为畏途，而应该积极争取参与各种项目，得到外派出差的机会，给自己更多的职场历练。

7 职场人脉

人脉，往往会在你意想不到的时候，助你一臂之力。但是“贵人”不会无端从天上掉下来，平时就要勤于耕耘，而且眼光不要“看高不看低”。人脉是一种相互牵连的“共生共荣”关系——在你利用别人前，要先创造自己的“可利用价值”，一定先有付出才会有回报。此外，人际关系学的另一门功课，在于建立360度的圆融关系，包括面对同事、主管、下属、客户，就算不是朋友，至少不要树敌，卷入复杂的办公室政治交恶之中。

8 形象管理

除了研发工程师每天面对机器外，诸如业务销售、行政、法务、公关、教

育……绝大部分的职务都是属于“人对人”的工作，因此个人形象管理格外重要。根据“7：38：55法则”，人们对你的印象中，有55%来自你的外形与举止；只有7%取决于你说了什么；而另外的38%来自你的专业知识技术。就算专业也要靠形象来包装，形象攸关专业说服力。即使各行业所要的形象不同，但“品位”是共通的。

9 知识更新

我们已经进入知识快速“折旧”的年代，在校期间所学的东西，如果不随时更新，很快就跟不上时代。但是，徒有持续学习的上进心还不够，更要懂得如何快速有效地在浩如烟海的知识信息汪洋中“淘金”，掌握最新的关键情报。现在是速度决定胜败，谁的知识更新比较快，谁就掌握赢的先机。因此，现代社会将“知识更新”、“观念更新”和“技术更新”列为“绝对必要的工作能力”。

不同的职业生涯阶段，职场竞争力的侧重点不同。那么在每个生涯阶段，都应该建立一张竞争力清单，弄清每个阶段的重点，发挥强项，补充弱项，我们会立于不败之地。

提升职场魅力的行动策略

这是一个越来越“以貌取人”的年代。据说，只需30秒，你的客户或你的面试官就会在他们心目中给你下一个“最终判决”，能不能争取到某张订单，能不能被心仪的公司录取，能不能被大老板青睐提拔……也许就决定于你的一个手势，一句措词或是一个微笑。

从某种程度上说，很多人之所以成功，是因为他们“看上去很像一个成功人士”。这就是所谓的“职场魅力”。在这里，我们给你提供了针对性极强的练习方法，从今天就开始行动吧！

1 稳重的声音

胆怯的声音往往会让别人感受到自己内心的卑微。如果能够将声音放得稍微深沉一些，速度控制得快慢适中，并且通过一些短小的停顿来引导听你说话的人，便能够很容易地赢得对方的好印象。

职场声音教练给出的最基本的一条建议是：“在谈话的时候，将身体放松，并且好好地控制自己双脚的位置。”也就是说，如果我们能够在说话的时候保持身体挺直，并将身体重心平均地分配到双脚上，我们的言谈就能够给别人带来更深刻的印象。

同样重要的还有：经常用“充满磁性”的声音说话。比平常的声音稍微低沉一点的声线，听起来会特别引人注意。不过，要注意“度”，过了，就变成故意装酷了，好多电台和电视台的主持人就有这毛病。

为你支招：一早就可以开始训练，让你的声音变得更有磁性。在准备早餐、煮咖啡的时候，或是穿衣化妆的时候，用喉咙反复轻轻地发出“m”的声音。这个训练还能够改善平时在重要场合说话时声音颤抖的坏习惯。

2 优雅的姿势

当穿着套装的你耷拉着眼皮，慢吞吞地横穿整个办公室时，肯定会在老板心目中留下没有睡醒、对别人不加理会或是唯唯诺诺的坏印象。然而，假如你是很轻松地、挺直腰板快步走进办公室的话，那么就不会给人前面的那种印象。

这并不意味着我们要像模特一样走夸张的猫步，只要注意，不要驼背弓腰就可以了。因为只会将身体蜷起来走路的人，常常会给人以一种很不真实的感觉。老板在考虑升职名单的时候，往往会把这样的人的名字第一个删掉。

为你支招：你留意到从办公桌望出去某块玻璃上的你的影子了吗？你是不是把头习惯性地偏向某一边？这是一个典型的示弱动作，在动物世界里则是一种谄媚的象征。记得时时提醒自己，改掉它。

3 真诚的尊重

一个聪明而受人欢迎的谈话对象往往会将自己的注意力集中在对方身上。他会和对方保持眼神的交流，而且说的话比对方所说的要稍微少一些（最佳的比例是49%）。

这样就标志着：“我不是一个以自我为中心的人，我会给你足够的空间，因为我是个注重和谐的人。”抱有这种态度的人往往能够给对方充分的信任感，因为他感到自己所谈论的东西对于你来说很重要。真正充满魅力的人是一个值得尊敬的听众，同时也会是一个很忠诚的保守秘密的人。

为你支招：如果你觉得自己每天倾听的时间太少了，不妨和一个与你性格完

全不同的同事一同进餐，听他说话。你一定会对从他那里了解到的信息感到惊讶。

4 明智的大胆

在新的环境里，如何区别自己的行为是勇敢还是冒险，往往会让人觉得有些困难。原因是，职场新人因为“聚光灯效应”的作用，往往对自己的行为和外表更挑剔，也更喜欢把自己隐藏起来，而且还喜欢不停地想，别人对自己都有怎样的看法。只有当你对自己的信念坚定不移的时候，令人鼓舞的火花才会出现。

5 精彩的汇报

不管你的点子有多么好，要想让别人对此也感兴趣，就必须尽可能地将它描述得言简意赅。在报告资料里加上一些有色彩的标记，或是注释，会比枯燥的数据堆积更有吸引力。对于你的老板或客户来说，他们也会因此更容易集中注意力去理解你所阐述的观点。而且，看到别人对你的报告有兴趣，发言的你自然也会觉得做报告是件令人愉快的事情。

为你支招：通常，我们的工作领域对于别人来说可能是非常陌生的，要他们一下子理解，会有一定的困难。因此，不妨试着把你的一个新点子解释给你在别的行业工作的朋友听。15分钟之内，如果他明白了你的意思，你就成功了。

大学生求职实用策略

对大学毕业生来说，求职既是一种人生的自我选择和自我“推销”，也是对个人能力及素质的考验，需要积极的策略应对才能心想事成，如愿以偿。

1 精心准备

择业求职就如同一场“战役”，必须未雨绸缪，做好充分的准备，其中包括自我心态的调整、求职资料的构思设计和精心制作等。著名科学家巴斯德说过：“机遇最偏爱有准备的头脑。”所以，做好求职前的各项准备工作，为求职创造良好的条件。

2 主动出击

求职关系到个人的发展前途，没有积极的态度是不行的。大学生要克服依赖、等待、自卑、害怕竞争等消极心理，发挥个人的主观能动性、创造性，大胆地去“推销”自己，力求把求职的主动权牢牢地掌握在自己手中。

3 善抓机遇

古人云：机不可失，时不再来。有时候就业的机遇稍纵即逝，因此，当机遇来临时，只要看准了就要当断则断，决不能犹豫彷徨，要珍惜和抓住来之不易的就业机会，决不能让它与自己失之交臂。

4 信息先行

信息在求职就业中占有举足轻重的地位。大学毕业生对求职信息要有三敏，即敏感、敏锐、敏捷。要树立敏感的信息意识，注意从网络、报纸、老师、亲朋好友等各种渠道，收集了解就业信息，并进行分析、筛选，以确定自己的求职方向和目标，为择业求职做好信息方面的准备。敏锐就是要眼观六路，耳听八方，善于发现那些别人发现不了的求职信息，做发现求职信息的有心人。敏捷就是发现、捕捉到了有价值的求职信息后，就要立即动手，敢于尝试。

5 以智取胜

求职是一门学问，也是一门技巧艺术，必须讲究智慧和策略，决不能鲁莽行事。一要讲究语言艺术，求职时用语要准确流畅，巧答妙对，言简意赅；二要讲究心理艺术，在求职时不仅要表情自然，行为落落大方，充满自信心，注意力高度集中，而且要关注和揣摩分析招聘者的心理，自己的回答和提问要讲策略，既要诚实可信，又要扬长避短，充分显示自己的才华，以引起对方的注意；三要讲文明懂礼貌，求职时不仅要求衣着得体，显示个人的外在之美，而且要用语文明，行为大方，彬彬有礼，面带笑容，让招聘者感受到你与众不同的个性、良好的教养和内在素质。

6 务实为本

对自己的才能、实力评价过高，就会孤芳自赏，好高骛远，这样便无形之中人为地抬高了就业的门槛，从而使自己很难在现实社会中找到合适的就业位置。大学毕业生必须从自己的实际能力出发，注意客观评价自己，力求做到准确定位，理智选择，不要图虚荣爱面子，与别人盲目攀比。

经典启示

本文是美国石油大王洛克菲勒写给儿子的一封信，在信中他告诫儿子：“如果你视工作作为一种快乐，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。”这是积极的人生观，相信每个人看了都会从中受益。

天堂与地狱——洛克菲勒写给儿子的一封信

亲爱的约翰：

有一则寓言很有意味，也让我感触良多。

在古老的欧洲，有一个人在他死的时候，发现自己来到一个美妙而又能享受一切的地方。他刚踏进那片乐土，就有个看似侍者模样的人走过来问他：“先生，您有什么需要吗？在这里您可以拥有一切您想要的——所有的美味佳肴，所有可能的娱乐，以及各式各样的消遣，其中不乏妙龄美女，都可以让您尽情享受。”

这个人听了以后，感到有些惊奇，但非常高兴，他暗自窃喜：这不正是我在人世间的梦想嘛！他整天都在品尝所有的美味佳肴，同时尽享美色的滋味。然而，突然有一天，他却对这一切感到索然乏味了，于是他就对侍者说：“我对这一切感到很厌烦，我需要做一些事情。你可以给我找一份工作做吗？”

他没想到，他所得到的回答却是摇头：“很抱歉，我的先生，这是我们这里唯一不能为您做的。这里没有工作可以给您。”

这个人非常沮丧，愤怒地挥动着手说：“这真是太糟糕了！那我干脆就留在地狱好了！”

“您以为，您在什么地方呢？”那位侍者温和地问。

约翰，这则很富幽默感的寓言，似乎告诉我们：失去工作就等于失去快乐。但是令人遗憾的是，有些人却要在失业之后，才能体会到这一点。这真不幸！

我可以很自豪地说，我从未尝过失业的滋味；这并非我运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，却能从工作中找到无限的快乐。

我认为，工作是一项特权，它能带来比维持生活更多的事物。工作是所有生意的基础，所有繁荣的来源，也是天才的塑造者。工作使年轻人奋发有为，比他的父母做得更多，不管他们多么有钱。工作以最卑微的储蓄表示出来，并奠定幸福的基础。工作是增添生命味道的食盐。但人们必须先爱它，工作才能给予最大的恩惠、获得最大的收获。

我初进商界时，时常听说，一个人想爬到高峰需要很多牺牲。然而，岁月流逝，我开始了解到很多正爬向高峰的人，并不是在“付出代价”。他们努力工作是因为他们真正地喜爱工作。任何行业中往上爬的人都是完全投入正在做的事情，且专心致志。衷心喜爱从事的工作，自然也就成功了。

热爱工作是一种信念。怀着这个信念，我们能把绝望的大山凿成一块希望的磐石。一位伟大的画家说得好，“痛苦终将过去，但是美丽永存”。

但有些人显然不够聪明，他们有野心，却对工作过分挑剔，一直在寻找“完美的”雇主或工作。事实上，雇主需要准时工作、诚实而努力的雇员，他只会将加薪与升迁的机会留给那些格外努力、格外忠心、格外热心、花更多的时间做事的雇员，因为他在经营生意，而不是在做慈善事业，他需要的是那些更值得的人。

不管一个人的野心有多大，他至少要先起步，才能到达高峰。一旦起步，继续前进就不太困难了。工作越是困难或不愉快，越要立刻去做。如果他等的时间越久，就变得越困难、可怕，这有点像打枪一样，你瞄准的时间越长，射击的机会就越渺茫。

我永远也忘不了我做的第一份工作——簿记员，那时我虽然每天天刚蒙蒙亮就得去上班，而办公室里点着的鲸油灯又很昏暗，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而令我很着迷和喜悦，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热心，结果是雇主总在不断地给我加薪。

收入只是你工作的副产品，做好你该做的事，出色完成你该做的事，理想的薪金必然会来。而更为重要的是，我们劳苦的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。那些头脑活跃的人拼命劳作决不是为了赚钱，使他们工作热情得以持续下去的东西要比只知敛财的欲望更为高尚——他们是在

从事一项迷人的事业。

老实说我是一个野心家，从小我就想成为首富。对我来说，我受雇的休伊特—塔特尔公司是一个锻炼我的能力、让我一试身手的好地方。它代理各种商品销售，拥有一座铁矿，还经营着两项让它赖以生存的核心技术，那就是给美国经济带来革命性变化的铁路与电报。它把我带进了妙趣横生、广阔绚烂的商业世界，让我学会了尊重数字与事实，让我看到了运输业的威力，更培养了我作为商人应具备的能力与素养。所有的这些都在我以后的经商中发挥了极大效能。我可以这样说，没有休伊特—塔特尔公司的历练，在事业上我或许要走很多弯路。

现在，每当想起休伊特—塔特尔公司，想起我当年的老雇主休伊特和塔特尔两位先生时，我的内心就不禁涌起感恩之情，那段工作生涯是我一生奋斗的开端，为我打下了事业的基础，我永远对那三年半的经历感激不尽。

所以，我从未像有些人那样抱怨他的雇主，说：“我们只不过是奴隶，我们被雇主压在尘土上，他们却高高在上，在他们美丽的别墅里享乐；他们的保险柜里装满了黄金，他们所拥有的每一块钱，都是压榨我们这些诚实工人得来的。”我不知道这些抱怨的人是否想过：是谁给了你就业的机会？是谁给了你建设家庭的可能？是谁让你得到了发展自己的可能？如果你已经意识到了别人对你的压榨，那你为什么不结束压榨，一走了之？

工作是一种态度，它决定了我们快乐与否。同样都是石匠，同样在雕塑石像，如果你问他们：“你在这里做什么？”他们中的一个人可能就会说：“你看到了嘛，我正在凿石头，凿完这个我就可以回家了。”这种人永远视工作为惩罚，在他嘴里最常吐出的一个字就是“累”。

另一个人可能会说：“你看到了嘛，我正在做雕像。这是一份很辛苦的工作，但是酬劳很高。毕竟我有太太和四个孩子，他们需要温饱。”这种人永远视工作为负担，在他嘴里经常吐出的一句话就是“养家糊口”。

第三个人可能会放下锤子，骄傲而不无得意地指着石雕说：“你看到了嘛，我正在做一件艺术品。”这种人永远以工作为荣，以工作为乐，在他嘴里最常吐出的一句话是“这个工作很有意义”。

天堂与地狱都由自己建造。如果你赋予工作意义，不论工作大小，你都会感到快乐，自我设定的成绩不论高低，都会使人对工作产生乐趣。如果你不喜欢做的话，任何简单的事都会变得困难、无趣，当你叫喊着这个工作很累人时，即使你不卖力气，你也会感到精疲力竭，反之就大不相同。事情就是这样。

约翰，如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。检视一下你的工作态度，那会让我们都感觉愉快。

爱你的父亲

人生好比做期货

本章作者有一位成功得一塌糊涂的朋友，干什么都顺风顺水。许多人感觉这是一个神秘人物。于是，我们运用激将法让惜墨如金的他写下了下面的文字。有些冷若冰霜的理性，但不妨碍让你产生醍醐灌顶的感觉。

李博士是我的朋友。他认为我是一个有钱的人，他是一个有学问的人，我与他很平等。其实，我比他有学问，他比我有钱——我有发人深省的思想，他有什么？整天弗洛伊德说什么、华生说什么、马斯洛说什么，你李博士说什么呢？不会一辈子都在做别人思想的播种机吧？我就是对一些教授、博士没有原创精神生气！他比我有钱也是真的，因为李博士的工资从来不进行理财，就存在自己的手里。我应该是有钱的，但是，我的钱不过是概念、是数字，没有一分钱是放在口袋里的，都投资了。你问我自己花钱时怎么办，银行是我的口袋呀！我有二十张以上的中外各大银行的信用卡。用钱的时候就“洗刷刷，洗刷刷”呗。

我的正式职业是做生意，就谈一谈我的“人生投资哲学”吧。

一提到投资，人们就想到用钱生钱，投到某个方面，赚回多少利润。似乎投资的出发点就是手中的本钱，投资的归宿就是本利之和，整个投资活动就是钱生钱的活动。

其实，人生投资的最初出发点不是金钱，而是时间，每个人最基本的、最原始的资源是时间，金钱只是时间的派生物。

个人资源可以分为两种：一种是原始资源，另一种是派生资源。一个人来到世界，无论他创造什么奇迹，原始资源都是一样的，就是他的时间。人们虽然有金钱、朋友、知识、技术……这些都是由时间派生的，属于派生资源。

个人投资，首先是原始资源如何使用，即原始资源如何转化为派生资源，转化成哪些派生资源。其次是派生资源如何使用，包括赚回的资金如何更好地使用，以赚取更多的利润。

原始资源是有限的，一生加起来也就那么多时间。这些时间又要分为两部分：一部分是用于消费的时间，另一部分是用于投资的时间。用于投资的时间有很多用法，是用来交朋友，是用来赚钱，还是用来学知识技能，抑或用来弄个官当……这都是原始资源的投入方法。

你的每一个单位时间是用来做生意合算，或是用来交朋友合算，还是用来学知识技能合算。这就涉及你对人生的追求，即你的投资目标是什么；也涉及你的投资技巧，即你是通过做生意直接赚钱，还是通过学技能或交朋友间接赚钱。

个人追求不同，对时间的用法就不一样，对金钱、技术、朋友等派生资源的用法也不一样。



以金钱为人生的主要目标，则无论原始资源的使用还是派生资源的使用，都要围绕着钱打转。他的原始资源是用来做生意直接赚钱，还是用来学技术、交朋友间接赚钱，就看哪种办法赚钱快；他学哪些技术、交哪些朋友，也要看对赚钱是否有利。对赚钱无益的知识、技能是不会学的，对赚钱无助的朋友是不会交的。

有些东西，既是人生的派生资源，也是人生所追求的目标。例如金钱、知识、官职、朋友等，它本身既是人生追求的目标，也是人们追求其他目标的手段。有的人赚钱就是人生的目标，也有的人赚钱是实现其他目标的手段，有的人把学更多的知识作为自己的追求目标，也有人把学知识作为赚钱、升官或出名的阶梯；有的人把交朋友作为赚钱或升官的手段。

时间可以产生金钱、知识、技能、朋友等派生资源，派生资源也可以相互转化，还可以转化为时间。有了金钱，可以学更多的知识、技能，可以交更多的朋友；有了知识、技能，可以赚更多的钱，也可以交更多的朋友；有了朋友可以帮助你赚钱，也可以帮助你学知识、学技能等。

人生的时间是有限的，多少用于赚钱，多少用于学知识、技能，这是一种最基本的投资决策，是个人投资的基础。在这一重大投资决策确定之后，剩下的就是既定的时间如何赚钱，如何学知识，如何交朋友，这是个人投资的专业知识。成功地进行个人投资，首先要对原始资源的分配作好基本投资决策，其次也要掌握好各门专业投资知识。

无论是确定人生投资的目标，还是对原始资源进行基本投资决策，首先都要对自己的内部和外部条件做出正确判断。有的人一生想当官，为了当官投入了他的全部时间和智慧，但到头来连个科长都没有混上；也有的人一生想赚钱，整天在生意场上忙碌，但连养家糊口都困难，不但没有赚钱，反而背上一身债。这些人的总体投资都是不成功的。究其原因，有的可能是赚钱或升官等方面的专业技巧掌握不好，但也有的可能是基本投资决策有误，即对自己的特长把握不好，对人生目标的确定和原始资源的使用不当。例如，有的人天生不是当官的料，他却偏偏要以当官为目标，并把全部时间和精力用在求官上；有的人天生不是经商的料，他却把自己的全部原始资源都打发到生意场上。

人生很短暂，时间就那么多，究竟用来干什么，大家都在盘算。但盘算得是否准，除了正确的自我认识和高超的专业投资技巧外，各种外界因素的变化也很重要。而这些外界因素的变化，有时是自己很难把握的。因此，人生的投资就像做期货一样。

所谓做期货，就是对未来进行投资。比如，我下一份买单，买5000公斤明

年8月的小麦，每公斤2元。到明年8月，小麦是否2元1公斤，现在不知道。到时候，如果高于2元，如每公斤3元，那就赚了；如果低于2元，比如每公斤1.2元，那就亏了。总之是赌未来。

其实，所有人的人生都是在做期货。大家每天都在下单，有大单，也有小单。交一个朋友是下单，学一门专业是下单，选一位女友乃至妻子，也是下单。一个单子下来，可能使你终身富贵，也可能使你倾家荡产。

一个单子下得准不准，成功不成功，有时取决于自己的判断，有时取决于种种不可预测的因素。事实上，每个人都在对自己的一生做期货：你用几年、几个月或几天的时间花在这件事情上，可能取得很大成绩，也可能一事无成，白白浪费。

金钱是人生的手段，人生在世不能没有钱。贫穷会使你感到恐怖和孤独，会令你寸步难行。但追求超过自己人生需求之外的钱财，就会牺牲一些更有价值的东西。当许多富有者发现自己“穷得只剩下钱”的时候，才更加体会到，金钱应该是人生中更有意义的工作的副产品，而不是人生价值本身。

趣味赏析

少奋斗十年的秘籍

1. 多给别人鼓励和表扬，尽量避免批评、指责和抱怨，不要逼别人认错。
2. 要学会倾听。不要说得太多，想办法让别人多说。
3. 如果你要加入别人的交谈，先要弄清楚别人究竟在说什么。
4. 交谈之前尽量保持中立、客观。表明自己的倾向之前先要弄清楚对方真实的倾向。
5. 注意对方的社交习惯并适当加以模仿。
6. 不要轻易打断、纠正、补充别人的谈话。
7. 别人有困难时，主动帮助，多多鼓励。
8. 不要因为对方是亲朋好友而不注意礼节。
9. 尽可能谈论别人想要的，教他怎样去得到他想要的。



10. 始终以微笑待人。
11. 做一个有幽默感的人。但是在讲笑话的时候千万不要只顾着自己笑。
12. 做一个脱离低级趣味的人。
13. 跟别人说话的时候尽量看着对方的眼睛，不管你是在说还是在听。
14. 转移话题要尽量不留痕迹。
15. 要学会聆听对方的弦外之音，也要学会通过弦外之音来委婉地表达自己的意思。
16. 拜访别人一定要事先通知。
17. 不要在别人可能忙于工作或者休息的时候打电话过去，除非是非常紧急的事情。
18. 给别人打电话的时候，先问对方是否方便通话。
19. 一件事情让两个人知道就不再是秘密。
20. 你在背后说任何人的坏话迟早有一天都会传入这个人的耳朵的。
21. 不要说尖酸刻薄的话。
22. 牢记他人的名字。养成偶尔翻看名片簿、电话本的习惯。
23. 尝试着跟你讨厌的人交往。
24. 一定要尊重对方的隐私，不管是朋友还是夫妻。
25. 很多人在一起的时候，当你与其中某个人交谈，请不要无视其他人的存在。
26. 要勇于认错。
27. 以谦卑的姿态面对身边的每一个人。
28. 给予他人同情和谅解。
29. 尽可能用“建议”取代“命令”。
30. 不要轻易做出承诺，承诺的事情就一定要尽可能做到。

扪心自问

思考题

1. 你过去思考过未来要做什么职业吗？你感觉自己能够立于职场不败的本钱是什么呢？
2. 假设你预备参加一个《激扬青春活力，规划职场前程》校园演讲大赛活动，规划一个你的职业方案。
3. 你注重自己在公开场合的形象吗？谈谈这样做的内心依据。

第10讲

享受专注投入的乐趣 体验探索成功的滋味 ——大学时代具有事业心的人会有什么样的未来人生

事业和职业经常被混为一谈，这不单是你的过错。最经典的错误：自己在干什么什么是职业，指挥别人干什么什么是事业；没有钱时叫职业，有了钱就称事业。其实，职业和事业表面很相似，根本区别在于：职业是为生计而做什么，事业是为梦想而干什么；不得已而做的事，叫职业，不忍心不做的事，叫事业。你有点晕？所以本讲内容对你很有必要。

本讲提纲

首先呈现给你的是〔心理测验〕——《你的事业心简易测试》。〔正文〕内容是传递与分享乐观进取的事业理念、策略和技巧的内容——《生命因你而不白活一回》。在〔延伸探索〕部分，提供《成功的秘诀》。在〔经典启示〕部分，展示给你的《不要怕，不要悔》是一篇震撼人心的精品美文。通过〔趣味赏析〕环节，我们以《心态决定命运》、《每天都能做好一件事情》、《我今生的“大石头”是什么》三个哲理故事与读者分享、启迪和共勉，如何追求心中的梦想和事业。最后展示给大家的是一组《事业格言》，非常耐人寻味。

心理测验

你的事业心简易测试

温馨提示

事业心是一个应该以平常心对待的个人禀赋（心理品质），但在我们崇尚事

业有成的价值观念占主流地位的社会中，有事业心被认为当然是好的；无事业心会受到否定和嘲笑。其实，当你说出一百个有事业的好处时，我都可以相应地说出一百零一个有事业的坏处来。做下面的测验，了解你的事业心状况。

1. 做一件事情，如果达到了预期目标，你就感到很满意；否则，即使别人说你成功了，你也会感到很遗憾。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合
C. 说不清楚 D. 比较符合 E. 完全符合

2. 你通常做事要求达到的标准往往要高于一般人。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

3. 对自己感兴趣的事，你会尽力而为；对自己没什么兴趣的事，干得好坏你都无所谓。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

4. 你认为获得成就是人生最重要事情，即使苦些也值得。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

5. 你通常做事习惯于从工作方法上入手。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

6. 你做事成多于败。即使失败了，你也会在别的方面寻找弥补。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

7. 你好胜心强，从不服输，干什么事都不愿落在后面。()

- A. 完全不符合 B. 比较不符合 C. 说不清楚
D. 比较符合 E. 完全符合

8. 如果有几件事，都比较重要，但难易不等，你会选()。

- A. 最容易的 B. 比较容易的 C. 中等难度的
D. 比较难的 E. 最难的

9. 如果做事，预先有标准的话，你会选（ ）。
- A. 最低标准 B. 较低标准 C. 中等标准
D. 较高标准 E. 最高标准
10. 你干一番事业的愿望程度是以下哪一种？（ ）
- A. 根本不想 B. 不太想 C. 偶尔会想
D. 较想 E. 非常想

操作手册

这是评价一个人的事业心的简易心理测验，一共分5个等级进行记分——选择A，记1分；选择B，记2分；选择C，记3分；选择D，记4分；选择E，记5分。

如果你的总分在10 ~ 15分之间，说明你确实没有事业心，安然接受生活的馈赠，没有奢望和苛求，得到的是平凡和安稳，超然和洒脱；如果你的总分在15 ~ 25分之间，说明你基本没有事业心，但是面对世俗的压力或诱惑，你会做随波逐流式的被动追随，做事投入程度不高，胜败不会非常在意；如果你的总分在25 ~ 35分之间，说明你偶尔有事业的冲动，在意社会的导向和要求，但是，心态波动频繁，你是一个大众化的正常人；如果你的总分在35 ~ 45分之间，说明你比较有事业心，在生命的前大半程，你是有梦想有追求的人，也容易取得一些成绩。但是，小有成就之后比较容易满足现状；如果你的总分在45 ~ 50分之间，说明你非常有事业心，你的人生就是为追求成功和事业而来，社会是由你这种人推进的。但是，你会感受许多平常人不会体验的艰辛和压力。

正文

生命因你而不白活一回

什么是事业？现代汉语词典的解释：人们所从事的，具有一定目标、规模和系统的对社会发展有影响的经常活动。这个词汇可以从《易·坤》中见到：“美在其中，而畅於四支，发於事业，美之至也。”《易经》给出的解释：“举而措之天下之民，谓之事业。”

“事业”一词的含义纠错是非常必要的。其一，“大与强”未必是事业。即使一个人，古代的人，贵为一国至尊，“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣”，如果醉心于个人享乐的经营，如建筑阿房宫，修建圆明园，他（她）所做

的事不能称之为事业；现代的人，即使行政权力巨大、掌管财富敌国，如果痴迷于权钱交易，以权谋私，以权享色，或者只是囤积财富，不知回报社会，根本不能称其为事业。其二，“雅”未必就是事业，“俗”未必不是事业。一些所谓文化人，做客百家讲坛，撰写鸿篇巨著，拍摄影视大作，位居学界泰斗，可是，如果所做的事情不过是在讲述“回”字的几种写法，发掘宫殿色情秘史，盯住国际电影节大奖，得意于博士都做校长、市长，可以肯定他做的不是事业，是什么他自己清楚。相反，古代的武训的行乞兴学，今天的“中国首善”——江苏黄埔再生资源利用有限公司董事长陈光标，所从事的工作不过是旧楼拆迁、废品收购，他自称超级破烂大王。但是，陈光标当选2008年度CCTV中国经济年度人物可以说是对经济年度人物评选标准——责任、探索、远见和凝聚力的最佳注解。他“富而有德，德富财茂”，执著于企业社会责任和慈善文化的高调宣讲和大力践行，他缔造了2008年度最佳商业模式，让我们在全球经济的冬天里感受到了春天的希望。《道德经》云：“上善若水”，而陈光标也常常与人分享他对财富的认识，即财富如水。如果你有一杯水，你可以独自享用；如果你有一桶水，你可以存放于家中；如果你有一条大河，你就要学会与他人分享。

事业是什么？一言以蔽之就是做自己喜欢的事，又帮助了他人，有益于社会，这个就是事业。一个人心中向往和追求这样的事，为此选择目标、规划路径、积极准备、扎实实施，这样的人就具备事业心，无论他目前身份卑微，还是已经享誉世界；尚未起步，还是功成名就。

1 事业心的心理价值和社会功能

一个人有没有事业心是大不相同的。我们尝试从如下几个方面进行阐述，让你感受和评价是否言之有理。

1.1 目标明确，快速成长

一个有事业心的人会从很小的时候起就与众不同，一种引导自己向上的成长的本能在其心中涌动。他（她）会表现出良好的自我定位、自我激励、自我驾驭、自我修正的能力。所以，有事业心的人在学生时代就会是在学业、特色活动中表现出专注、睿智、独立、自觉的成长状态，是同龄人中的佼佼者。步入社会之后，要么专心钻研专业技术，要么寻求机会求学拜师，会在同龄人沉浸在恋爱、结婚、生儿育女的平凡人的快乐生活的时候，有事业心的人就悄然完成了技术顶尖人物、业务骨干分子的“破茧化蝶”的惊人转变。有事业心的人从此进入人生发展的快车道，展现出“给点阳光就灿烂”的锐气和活力。

1.2 心有大我，情系黎民

有事业心的人具有做人大气魄，做事大手笔的境界和风格，没有个人得失、荣辱进退的过多考量。因为有事业心的人心中想的人，“不是小我而是大我”——除了自己之外，还有许多与自己有特殊关联度的人，如家人、同学、老师、朋友、同事、值得施以援手的人。这样的情怀，会让人有一种浩然正气、正义力量、阳光形象、强劲动力。会有很多人认同你、爱戴你、呵护你、支持你、追随你、成就你。进入这样的境界之后，“鱼水情谊”就不是虚情假意的表白，而是真情实感的写真。做事业的时候，心中想的是如何有益于社会进步和百姓幸福；社会危难来临，做出来的是与国家共克时艰、与人民共渡难关。

1.3 胜利不骄，失败不馁

有事业心的人注定要面临平常人不会想象和体验得到的困难、挑战、压力和失败。这在他（她）从来就不陌生——从很小的时候起，面对困难、挑战、压力和失败，他（她）少年英豪，不知畏惧，凭借兴趣、智慧、执著、锐气，竟然最后顺利通过考验，初尝追求卓越和梦想的快乐，这让有事业心的人懂得了一个真理：失败只是通达成功家门的路与桥，从而形成了宝贵的自信心、成就欲、乐观面对困难的个性品质、不达目的誓不罢休的意志风格。初步取得成功之后，他（她）没有平常人那样的“天上掉馅饼，幸运撞到腰”的大喜过望，会优雅得体地接受瓜熟蒂落、水到渠成的成功。所以，有事业心的人得意不忘形，失意不变形。

1.4 坐住板凳，成就气候

许多人都喜欢《真心英雄》这首歌，但是，真正理解和体味歌词蕴涵的思想和情感的人，还是唯有有事业心的人：“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦。不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。”所以，我们发现，有事业心的人往往是耐得住寂寞的人，因为在“一朝成名天下闻”之前，需要经过“十年寒窗人未知”的艰难困苦的考验。一位心理学家说过这么句话：这个世界是很冷酷的，这个世界又是很多情的。说其冷酷——在你打响一场漂亮的成名战之前，谁的眼里也没有你，谁都可以关、卡、压你，你感觉世界一片黑暗，根本没有公理和法度；说其多情——在你完成了从丑小鸭到白天鹅的华丽转身之后，你会发现，“莫愁前路无知己，天下谁人不识君”真的不是安慰人的一句空话。无论对方了解不了解你，你对对方有没有帮助，人家都会对你极其礼遇，“鲜花铺路，掌声夹道”的感觉让你误以为所有人都把你当做贵宾和亲人。

1.5 神情专注，心理健康

“无事生非”是一句富有哲理的话，一个人无所事事，就会进入一种没有目标、没有方向、没有动力、没有激情的“静水状态”，出现心理健康问题就是非常自然的结局——所谓“流水不腐，户枢不蠹”（流动的水不会发臭，经常转动的门轴不会腐烂）。相反的，“杂乱无章”又是另外一种生存状态：两眼一睁，忙到熄灯。所为何来？疲于奔命。这种与闲云野鹤式的无聊至极的生活情景相反的状态，是更为普遍化的现代人生存方式的真实写照。看很多人的眼色、遵循很多规矩、应付许多杂事、耽误很多正事。于是，你很容易理解为人不易的道理所在，大众心理健康问题多多的原因所在。反观有事业心的人，因为专注于成长，不必也无暇面对平常人的困境与压力。一心只想着为自己的事业而积蓄力量，磨炼意志，提升技艺，等待时机，所以，内心世界单纯，不为外界困扰。给你一幅生动传神的画面，你就在会心一笑中理解“神情专注”与“心理健康”之间的因果关系：严冬来临，当别的动物在北风呼啸、漫天飞雪的恶劣天气中艰难觅食的时候，黑熊却在自己早就备好的安乐窝中要么优雅进食，要么呼呼大睡，在浑然不觉中平安过冬。

1.6 成就自己，惠泽他人

“一将成名万骨枯”是描写战争激烈，在战场上成就一名将军的威名不知要付出多少战士的牺牲为代价。和平时期，有事业心的人的存在对其所在群体的影响，除了特殊时间点上“既生瑜，何生亮”的两雄相争的情境之外，“共生效应”是更为常态化的局面：其一，因为一个心怀事业斗志的优秀的人的存在，会影响、示范、带动、帮助一批同龄人和后来者，让他们结束安于现状的麻木、开始积极进取的成长。其二，即使是竞争对手那边，有事业心的人的存在也是好事——所谓“下棋找高手，弄斧到班门”，有一个有事业心的竞争对手存在，你就没有夜郎自大的盲目乐观，你就懂得研究对手、追随对手，你就在与对手的竞争中让自己立于不败之地。

2 事业成长规划的理念、策略与技巧

“人是自我观念的奴隶”是一句容易让人产生歧义的话，其正确含义是自我观念主导我们的心理和行为。一个仅有事业心的雏形而没有形成完整的自我观念的人，是难以在追求事业的道路上持续远行的。一个具有什么样的自我观念的人才会做出一番事业？

2.1 理念

理念分高下，品位有优劣。我们用“听从时代召唤，感受人民心声，按捺功利之心，融入社会洪流”24字涵盖有事业心并且能够成就自己的事业的人应该具备的人生理念。

听从时代召唤——每一个时代都以其自然的方式传承历史、书写现实和孕育未来。一个有事业心的人会以其独特的视角和敏感，寻求时代向其“发出的召唤之音，打开的机遇之窗”。例如，国家动荡，民族危难来临，他（她）可能选择奔赴保家卫国、拯救黎民的烽火战场；或者唤醒民众、培育人才的救亡教育战线；或者经营商贸、实业救国的经济领域；或者以笔作枪、著书撰文的文化战士。时光回转，国家中兴的时期，他（她）可能选择科技创新、高等教育、尖端医学、文学艺术等领域做优秀的人、卓越的人，成就自我、回报社会的人。

感受人民心声——感受人民的心声，把握大众的脉搏是一个走在人间正道上的追求事业的人的良知和智慧。做给人民带来机遇、创造福祉的事，事业一定会前景光明、功德无量。相反的，即使取得世俗意义上的成功，历史终会将其淘汰出局。特别需要关注的是一些看上去是搭上了时代的快车，顺应了社会的需求的人所做的事业，当事人自己、有社会责任感的人都应该审视和反思——这是人民的心声吗？试举两例。其一，电子游戏制作和运营行业，投入其中的人是在做事业吗？从保护青少年心理健康的角度看，基本可以将电子游戏定性为精神鸦片。多少青少年因为迷恋它而荒废学业、走上歧途？多少家庭因为子女网络成瘾而愁肠百结？但是，一些人关注的是投资开发、产业运营，电子游戏的市场是一块诱人的大蛋糕，将其作为自己的事业。说句让他们心惊肉跳的话：投资开发、产业运营电子游戏的人比开赌场、设妓院没有任何高尚之处。其二，老年人保健用品、儿童健康用品产业、市场，同样存在许多丧失人性的问题，从事这些行业的人将其作为事业，利用老年人年事已高辨别真假能力下降、健康需求强烈之心和儿童是父母的掌上明珠、不惜金钱之情，弄虚作假、编造夸大效果功能，设计骗局、百般游说人们上当。做这样“事业”的人，终将被钉在历史的耻辱桩上。

按捺功利之心——追求事业的人不是不食人间烟火的人，因此也要如同平常人一样为衣食住行而奋斗和努力。但是，有事业心的人与平常人的不同在于：平常人为衣食住行而奋斗和努力，并且将衣食住行的丰富多彩、高档奢华作为奋斗的目标和努力的动力。而有事业心的人在适度满足了自己的基本需要之后，会把锁定“到达自己追求的领域的前沿”而求知、成长、有所作为当做自己的目标。于是，有事业心的人不图苟且偷安的便宜，不慕投机取巧的成功，看淡荣华富贵的享乐，蔑视高人一等的特权。更不会凭借专家学者、成功人士的光环巧取

豪夺、坑蒙拐骗。试看下面两个反例。其一，“金融巨子”伯纳德·麦道夫，纳斯达克股票交易中心前主席，一个拥有近半个世纪“白璧无瑕式”从业记录的投资专家，运用一种并不新鲜的欺骗手段（庞氏骗局：用高额回报引诱投资者，同时用后来投资者资金偿付前期投资者），炮制了一个可能长达20年、高达500亿美元的投资骗局。一大批具有丰富专业经验的受害者，完美演绎了华尔街的多面性。贪婪让他的才华为邪恶之心驱使，走向万劫不复的深渊。其二，汶川大地震是世界级的地质生态灾难，国难当头，我们看到从灾区救援到后方保障的各个环节中都有劳累过度、衰竭而死的人，倾其所有、忘我奉献的人。但是，我们也发现借助国难来临大发国难之财、假借援助灾区的名义去电视露脸、报纸扬名的人。更有甚者，有的企业家在赈灾义演现场醒目地打出捐助巨额钱财并由此沽名钓誉之后竟然再无下文；有的文化人发生“捐款门事件”，根本没有捐助一分钱，却到处宣扬自己的爱国之情和大方之态。中国比陈光标有钱的企业家何止千万，他成为企业家“中国首善”；中国比范曾有钱的文化人也大有人在，但是住名人苑别墅区的文化名人突然都比穷人还小气了。

融入社会洪流——社会发展，无论我们热切向往还是消极逃避，都是不以人的意志为转移的大势所趋。一个有志做出一番事业的人必须关注社会走向、未来趋势，才能将自己的意愿与社会的可能性相结合。在融入社会中理解社会、把握动态、寻找机会、抓住机遇。借助社会之水泛舟江河，又在成就自我中回报社会。相反的，逆社会潮流而动，或者远离社会生活主题的人的生存方式，不但不会为社会所接纳，而且这样的自主边缘化的取向只能被社会洪流无情淹没。举例而言，在生产技术水平较低条件下，主要依靠增加资金、人力、物力等生产要素的投入量来提高产量或产值的那种粗放型经济增长方式，造成资源过度开采，生态严重恶化，发展难以持续，繁荣无以为继的问题，社会矛盾日益激化，心理问题广泛滋生。于是，在经济建设中，应该主要依靠科技进步和提高劳动者素质，实行现代化和科学化的经营管理，降低成本，提高劳动生产率的集约型经济增长方式，解决民生问题，保持可持续发展，以科学发展观统领社会发展，积极构建和谐社会，这就成为社会洪流。谁围绕这个主题、瞄准这个大方向，就有许多学问可以探讨、大量实业可以启动。

2.2 策略

在超前、高尚的理念下，追求事业的人要成就一番事业还是要有大思路、大气魄，这就是成就事业的策略。我们以“付出超常努力，不畏他人言论，借助科学力量，团体合作共赢”24字予以概括。

付出超常努力——做事业的人崇尚一个“实”字：关注事实真相，拥有真

才实学，作风求真务实，踏踏实实做事，凭借实力成功。与“实”结缘的价值和意义尽人皆知，但是，很少有人做到，因为这需要付出超常的努力——练就一双慧眼，拥有一套学问，掌握一身本领，修得一份涵养，培育一项事业。其实，事业之所以可贵难得，在于宝贵的东西都会被自然的法则设置一个保护的屏障。否则人人随便可以拥有还有什么价值可言呢？突破事业屏障的秘籍其实就是“付出超常努力”——别人做不到，你能做得到。心理学研究揭示：“付出超常努力”在外人看来是非常艰辛的炼狱之苦，其实当事人可不那么感觉——“开始的时候，资料匮乏、导师难觅、经济制约、无例可循之类的问题摆在面前，确实很有挑战性；深入进去之后，原创性发现的喜悦之情、无人能出其右的优越之感、犹若神助的灵感体验、初尝胜利果实的幸福滋味，这一切真是让人‘再累不觉苦，苦也感觉甜’”。所以说：幸福在哪里？它不在柳荫下，也不在温室里。它在辛勤的工作中，它在艰苦的劳动里。幸福，就在你晶莹的汗水里；它不在月光下，也不在睡梦里。它在精心的耕作中，她在知识的宝库里。幸福，就在你闪光的智慧里。

不畏他人言论——俗话说：人言可畏。对追求事业的人而言，成名之前，你忍受孤独，放弃享受，奋发求知，艰难成长。别人会嘲笑你的生活能力。这个时期的人言，其实还满好对付的。因为，毕竟你还不算是什么人物。稍微有一点名气之后，别人关注到你作为一个人物的存在，人言开始真正指向你了。因为此时你还没有表现出让人感觉心服口服的水平，人言往往是肆无忌惮的——你目标远大，说你狂妄；你专注事业，说你目中无人；你大方，说你花钱如流水，奢侈；你节约，说你是铁公鸡，小气；你寻求领导支持，说你走上层路线；你潜心做事，说你书呆子气。反正怎么做都会让人有话说。不过，这一切你都通过故作不知，不予理会。其实是伤不到你的。你在意人言了，说明你自己的事业心动摇了，在追求事业的道路上想逃逸了。至于成名之后，背后的人言你已经听不到；在你面前，已经没有人会对你不敬。所以，追求事业的人，不畏人言是让自己奋力前行的策略。在你前进的路上，没有多少人的意见值得你倾听，这只是因为他们很少是在做事业的人，才有时间对别人指手画脚。聪明的人，只会关注和听取自己的榜样和表率人物的指导意见，那一般应该是你主动请教的时候，他们不会加入议论你的行列。

借助科学力量——做事业的人应该是一个坚定的科学主义者：相信任何现象无论多么不可思议，背后一定有尚为人知的原因；相信科学可以解决问题，办法总比困难多，解决问题的失败可能是尚未找到最为针对性、科学性的方法，即使方法正确，还可能是时机不当。在追求事业的过程中，许多问题的解释和解决往往不是一个学科所能够涵盖的，需要进行学科之间的渗透、合作。复杂问题的

解决更是需要多学科、多领域的联合攻关。

团体合作共赢——做事业的人应该有广博的专业知识和修养，但是任何一个人都不可能包打天下。于是，组建合作团队是成就事业的必然选择。在这个合作团队中，领军人物必须是有志于成就一番事业的人担当大任。因为唯有这样的人，困难面前，他会吹响集结号；取得成功，他会与人分享成果；面对失败，他会主动承担过失；到达辉煌境界，他会规划新的目标；十字路口，他会找到正确的方向，带领自己的团队一起成长。

2.3 技巧

追求事业是没有平坦的道路可走的。为什么挫折和失败不可避免？即使是经过高人指点和悟性很高的追求事业的人，往往还需要经过历练和经验积累，才能形成高水平技巧。我们将这种技巧总结为“内心高傲外表谦和，利导思维成败两得，自我激励耐住寂寞，借力好风直达云天”32字。

内心高傲外表谦和——我们每一个人都喜欢谦和的人，讨厌高傲的人，这是人的本性使然。但是，追求事业的人是一定会有一种来自心灵深处的高度的自尊、自重、自爱、自强的凛然正气的。于是，为了适应环境，追求事业的人要对自己进行公众形象设计：保持外表谦和，对领导、专家、长者，要尊重、诚恳、虚心；对平级同事，要友好、合作、互助；对后来者，要关怀、体谅、提携。坚持内心高傲，是要使自己有勇气挑战权威观点和方法，坚持经过自己深思熟虑的思路和做法。

利导思维成败两得——乐观主义者之所以在任何情况下能够保持乐观心态，调动积极情绪，是因为他（她）有建设性地面对现实的思维方式——利导思维：凡事都能够从好处想起，向好处努力。于是，在乐观主义者的人生词典里是没有“失败”一词的。于是，取得成功，他（她）会受到激励；遭遇失败，他（她）会得到启示。

自我激励耐住寂寞——“花开一春，孕育三季”，追求成功的人往往是耐得住寂寞的人。尤其是要做出一番事业来，没有长期积累和付出艰辛是不可想象的。所以，能够独处一隅而不至消沉，善于享受孤独而自得其乐，是能够做出一番事业的人必备的心理品质。在身份卑微的时候，激励自己：人都要经过“人后受罪”的磨砺，才能到达“人前显贵”的辉煌，从而耐住寂寞；在功成名遂的时候，激励自己：人生的规律是“生于忧患，死于安乐。”

借力好风直达云天——有事业心是一回事，真正做出一番事业又是另外一回事。在追求事业的道路上，有良好的公众基础，让平民百姓喜欢你其实非常简单，从“举手投足之间没有傲慢轻狂”到“尊重人家，友善相待”是一种可以获

得公众认同和好评的行为延续。你选择这样做人的最大获益者其实是你自己。没有一个人把群众基础不佳作为光彩的事情，但是，确实许多人公众评价不高。没有别的原因，只是没有把别人放在眼里而已。我们的生命中特别需要贵人相助，但是，直接结识贵人的做法是冒险行为——人家不会给你太多功利性结识的机会。于是，平时将群众基础打好，你的口碑就出来了，自然会有贵人相助。开国元勋毛泽东的“走群众路线”是值得有事业心的人铭记和践行的至理名言。同时，时机恰当的时候，传递积极进取的意愿、汇报创业奋斗的构想，任何组织、任何领导都需要出色的业绩、成功的典型支撑其存在价值。于是，你自然可以“借力好风直达云天”！

3 如何站到人生的制高点上

你希望梦想成真，实现理想吗？下面的五个忠告，让你梦想成真，事业有成。

3.1 投资梦想

你要花时间学习必要的知识技术、花金钱开发你的能力才华，需要购买图书、器材，需要参加培训，需要听讲座。唯有这样做，你才能接近你的目标。

3.2 接受变化

改变现状经常令人恐惧，主要是因为改变将构成对安全的威胁。大家都知道安全对个体意味着什么，正是这个原因很多人拒绝改变。不过，拒绝改变会出现两个新的威胁：一个是失去开阔眼界的机会。发展机会有了，你能够学习新的知识，获得新的技能，转变新的观念。如果个人要发展，选择改变是前提，唯有改变才能发展。另一个是拒绝改变意味着作茧自缚。不思改变，生活总是老样子。长此以往，人就会变得没有一点进取心。随着时间的推移，就会越发空虚无聊。我们可以回顾一下以往那些虽然安全、但是最终非常乏味的生活。这样的日子值得留恋吗？

3.3 不畏风险

如果我们回避风险，选择“保险的成功”——没有挑战、压力、痛苦和危险，那样一来，生活在日复一日的重复中变得乏味，事业终究是水中月、镜中

花。在追求事业成功的梦想的过程中，我们要接受这样一种理念：风险是追求过程的一部分，没有风险就不可能取得有价值的东西——“无限风光在险峰”。当然，你可能注定会失去已经拥有的东西，你也许投入了很长时间却依然看不到黎明之光，你也许会受到嘲笑、反对、拒绝、失败。但是，冒险追求心中理想的过程本身，就能够让人体验热血沸腾、畅快淋漓的激情。而选择克服困难、克服他人设置的障碍，我们会获得宝贵的成长体验、有价值的成果和千金难买的成就感。

3.4 直面失败

如果我们作茧自缚，为了安全而躲避生活，什么也没做，最后肯定会让事业梦想付诸东流。相反，如果摆脱束缚，一试身手的话，可以肯定，我们也会经历失败。一部人类追求事业的奋斗史上，还没有一个人在取得成功之前不曾经历失败，甚至是一连串的失败的。正是失败使我们获得了学习、历练、提高、卓越的机会。俗话说得好：“只有退却才是失败。”不论是什么样的失败，你都可以从中学到东西。把每一个失败的经历当做实现最终目标的阶梯，失败将会成为前进的资本，而不是前进的负累。

3.5 选择勇敢

别人做什么，你做什么，你就不会拥有与众不同、富有成就、幸福快乐而又充满梦想的事业。你梦想中的事业在外人看来有多疯狂、危险、古怪都没有关系。只要你不反社会、反正义、反科学、反人民，那就是你的梦想，那就是你的事业。你，只有你才能按照你的方式来生活。很多人都在做着相同的事情，那不适合你。如果你做着别人正在做的事情，你更像一只羊，而不是追寻梦想中事业的雄狮。在一张白纸上描绘出自己的人生画卷，为什么要跟别人一样呢？

延伸探索

成功的秘诀

想事业有成，成为领袖强者？向你报告一项最新的心理学研究发现：成功的秘诀是“自大狂妄”及“漠视同僚感受”！在华盛顿美国心理学会上发表调查报

告的鲁本塞教授令人意外地指出，在美国41位总统中，成功的总统往往是不讨人喜欢和固执的人。

研究发现：成功的总统都具有自信、富有理想和勤奋的心理品质，但是，他们同时也非常自负，有“为达到目的不惜一切代价的性格。”鲁本塞教授同时指出，这一结论也适用于其他行业。

对这一结论你怎么看？你认为性格会影响你的事业吗？

1 只要不优柔寡断 就有成功的机会

王纪元是北京纪元集团的董事长兼总裁，1989年从中国人民大学毕业的时候一文不名，勉强弄到指标留京后，在一家工厂做出纳。工作一年后辞职下海，从批发电子零件起步，至今凡是涉及计算机配件和无线电配件的行业，都或多或少地有纪元的影子，据说已经身价数亿。王纪元对成功和性格之间有一个很好的评价：只要你不优柔寡断，成功的机会总是有的。王纪元为人活泼，从未曾见过其自傲自负，也因此朋友党羽遍天下，在哪里都是中心人物。如果成功一定要跟性格联系的话，那可以说王纪元的开朗和大气促成了他的成功。

另一人正好相反，某部某局的张副局长，年方而立，博士学位，年轻有为。但从不爱说话，曾闻其妻言，两口子日均交谈没超过十句。张君为人稳重，做事一丝不苟，难得一笑亦难得交一友，但就其目前的年岁地位，谁能说他不是成功之士呢？有记者问：你认为你的性格是对你的事业有什么影响？张君沉默了将近两分钟后，慢悠悠地反问：你觉得成功的标准是什么？当官当到国家领袖？赚钱赚到世界首富？要说我成功，我倒觉得我是一步步走过来的，我性格内向！

小叶子一点不内向，名牌大学的高才生需要的是指点江山的架势，他自信自己可以闯番天下，可小叶子自叹运气不好，从1991年开始到如今，要钱没钱，要项目没项目，空负胸襟。小叶子说：“成功需要本事和机会，缺一不可，如果偏把性格放进去，性格的区别只在于能否抓机会抓得机灵。我不缺性格也不缺本事，但我没机会，至于最终是否成功那是虚的，现在我没成功，我也不相信性格对成功有直接的影响。”

小威对这个调查结果持怀疑态度，她说：“这里是不是有点‘戏说’的味道？听着不太科学。其实对于怎么衡量成功就没有严格标准，我觉得性格和成功没有必然因素，内向性格、外向性格都有优缺点，都有有利于成功和阻碍成功的因素。‘金无足赤，人无完人’，再成功的人性格上也有弱点。”

小陈则认为调查结果有一定合理性，他说：“我认为性格是影响成功的一个主

要因素，有些人性格上的弱点注定他是个扶不起来的刘阿斗，但我认为应根据自己的性格特点以寻求个人发展。如罗斯福做总统成功，改做别的就不一定能成功。”

2 性格可以左右人的决断能力

北京心理医学研究所李粟教授肯定地说：性格对成功是有影响的，成功的标志是你的行为达到了你预期的目标。为达到你预期的目标，在达到目标之前的过程中，性格是可以左右人对事物的决断能力的。历史上的暴君和野心大的政治领袖，远如秦始皇，近如希特勒，均是为暴戾、奸诈、阴险之辈；文韬武略大有作为的政治家又都是稳健、精灵、深受爱戴的人，像美国的华盛顿总统和中国的周恩来总理；而性格懦弱、优柔寡断的人通常都是亡国、误国之徒，如宋徽宗赵佶和宋钦宗赵桓。但成功和有野心是两个概念。野心家的性格有其共有的突出的一面，甚至有时候是病态的，如希特勒，历史研究证实他患有精神分裂症和其他多种精神疾病，这些病态的心理造成病态的畸形人格，性格是人格的一部分，他的行为怎么能不受影响呢？

3 为了取得成功 能否改变性格

在现实生活中，任何一个人都不可能具有典型的外向型或内向型性格的全部特征，大多数人都是两种特征兼有，只不过是哪一种为主而已。性格是在人类生长和发育初期即形成的一种态度和行为取向，受后天教育的影响会进而完善定型，如果没有经过什么特别重大的变故的话，性格几乎是稳定不变的。而且，现在也没有什么有效的药物和方法可以改变人的性格。所谓的性格缺陷，其实是指人格缺陷说的，如果在正规的心理或精神科专家的指导下，在正规的心理专业人员的辅助下，进行一段相当长时间的训练，有可能学会对自己的不良心态和行为进行自我调节和控制，也有可能学会控制人格缺陷引起的某种情况的发生，但想改变性格，却是现代科学无法做到的。正是应了那句老话：江山易改，本性难移。

事业成功的关键是社会环境、个人的智慧水平、努力程度和机遇把握，性格充其量起到推波助澜的作用，所以不要受那些不实报道的误导，以自己的性格确定自己的成功可能性，或许有一定的激励作用，但对于梦想成功而不愿意付出艰辛和努力的人，更多的是耽误了自己！

经典启示

不要怕，不要悔

传说一位修行者在临终前交给跟随他的小徒弟两副字，一副嘱咐小徒弟等他离世后看，另一副让小徒弟到中年之后再看。

小徒弟独自踏上修行路，面对苍茫的人世，莫知的未来，他打开了第一副字，发现上面只有三个字：“不要怕”。徒弟铭记师傅的教诲，大胆设想，小心求证，把握机遇，迎接挑战，终于成就了属于自己的人生辉煌。

但是，“人生多歧途，选择只一条”。时光荏苒，当年的小徒弟，已经步入中年，保守的观念产生了，守成的心态主导了，心中的负担增加了，行动的胆识萎靡了。于是，机遇在犹豫不决之中被错过，危难在踌躇迟疑之间降临。他记起师父留下的另一副字。打开时，上面也是三个字：“不要悔”，当即感觉心结打开，气定神闲。

“在人生的朝阳期，不要怕；在人生的中天后，不要悔”——这大约不应该只是修行人才需要懂得的人生哲学。

趣味赏析

心态决定命运

为什么有些人就是比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。

心理学家发现：这个秘密就是人的“心态”。你听：“你的心态是你真正的主人。”你再听：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”是不是很有哲理？

许多年前，福建某贫穷的乡村里，住着兄弟两人。他们忍受不了穷困的环境，决定离开家乡，到海外去谋生计。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。现在的他们，早已今非昔比：做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，有些成为杰出的科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡

胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

哥哥说，我们中国人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们华人统统顶上了，生活是没有问题，但事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，唯有安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，只能做一些低贱的工作。但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便顶下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。

这便是海外华人奋斗的真实写照。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败者则刚好相反，他们的人生难以挣脱过去种种失败与疑虑的精神禁锢和顽固支配。

每天都能做好一件事情

有一位画家，举办过十几次个人画展。开始无论参观者多少，他的脸上总是挂着微笑。

有一次，我问他：“你为什么每天都这么开心呢？”他给我讲了一件事情：“小时候，我兴趣非常广泛，也很要强。画画、拉手风琴、游泳、打篮球，必须都得第一才行。这当然是不可能的。于是，我心灰意冷，学习成绩一落千丈。”

父亲知道后，找来一个漏斗和一捧玉米种子。让他双手放在漏斗下面接着，然后捡起一粒种子投到漏斗里面，种子便顺着漏斗滑到了他的手里。父亲投了十几次，他的手中也就有了十几粒种子。然后，父亲一次抓起满满的一把玉米粒放在漏斗里面，玉米粒相互卡挤着，竟一粒也没有掉下来。

父亲对他说：“这个漏斗代表你，假如你每天都能做好一件事，每天你就会有一粒种子的收获和快乐。可是，当你想把所有的事情都挤到一起来做，反而连一粒种子也收获不到了。”



我今生的“大石头”是什么

一天，时间管理专家为一群大学生讲课。他现场做了演示，给大学生们留下了一生难以磨灭的印象。

他说：“我们来个小实验。”拿出一个一加仑的广口瓶放在他面前的桌子上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块一块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗？”所有学生应道：“满了。”时间管理专家反问：“真的？”他伸手从桌下拿出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃瓶壁使砾石填满下面石块的间隙。他第二次问：“现在瓶子满了吗？”这一次学生有些明白了，“可能还没有。”学生回应。“很好！”专家说。他伸手从桌下拿出一桶沙子，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石之间的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。他再一次说：“很好。”然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平。抬头看着学生，问道：“这个例子说明什么？”一个大学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间表多么紧凑，如果你确实努力，你可以做更多的事！”“很好！”时间管理专家说：“不过，这个例子明确无误地告诉我们：如果你不是先放大石块，那你就再也不能把它放进瓶子里。”

什么是你生命中的大石块呢？你的答案是唯一的：与你爱的人共度时光；你的信仰；教育等。一定要记得先去处理这些“大石块”，否则，我们再也没有机会做到。

你可曾试着问自己这个问题：我今生的“大石头”是什么？然后，把它们先放进你人生的瓶子里。

事业格言

1. 大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。
2. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。
3. 莫找借口失败，只找理由成功。
4. 不为失败找理由，要为成功找方法。
5. 寻找一千个理由证明自己为什么失败，不如用一个胜利证明自己成功。

6. 伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

7. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

8. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。

9. 世界上那些最容易的事情中，拖延时间最不费力。

10. 人之所以能，是相信能。

11. 一个有信念者所开发出的力量，大于99个只有兴趣者所开发出的力量。

12. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

13. 人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。

14. 任何的限制，都是从自己的内心开始的。

15. 含泪播种的人，一定会含笑收获。

16. 一个能从别人的观念来看事情，能了解别人心灵活动的人永远不必为自己的前途担心。

17. 一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。

18. 不要等待机会，而要创造机会。

19. 如果寒暄只是打个招呼就了事的话，那与猴子的呼叫声有什么不同呢？事实上，正确的寒暄必须在短短一句话中明显地表露出你对他的关怀。

20. 昨晚多几分钟的准备，今天少几小时的麻烦。

21. 做对的事情比把事情做对重要。

22. 人格的完善是本，财富的确立是末。

23. 没有一种不通过蔑视、忍受和奋斗就可以征服的命运。

24. 行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋养恐惧。

25. 没有天生的信心，只有不断培养的信心。

26. 只有一条路不能选择——放弃的路；只有一条路不能拒绝——成长的路。

27. 人性最可怜的就是我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣

赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

28. 征服畏惧、建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。

29. 失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步；成功是什么？就是走过了所有通向失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。

30. 让我们将事前的忧虑，换为事前的思考和计划吧！

31. 再长的路，一步一步也能走完；再短的路，不迈开双脚也无法到达。

32. 任何业绩的质变都来自于量变的积累。

33. 成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成的。

扪心自问

思考题

1. 你是一个有事业心的人吗？你为什么成了这样一个人呢？
2. 假设你预备参加一个《青春是追梦的时节，展示我的事业梦想》校园演讲大赛活动，规划一下你的事业梦想和追梦方案。

下篇

- 第 11 讲 禁果误食中毒症 / 213
- 第 12 讲 谁来护卫我们自己的精神家园 / 225
- 第 13 讲 歧路导行 / 240
- 第 14 讲 发现生活之美 体验人生之乐 / 256
- 第 15 讲 当你孤单的时候你会想起谁 / 264
- 附录 A 优雅的转身 做自信的你 / 276

禁果误食中毒症 ——大学生失恋心理行为问题的心理解析和疏导

不必去评价好坏是非，反正今天的大学校园的爱情已经因为时代的变迁而表现出崭新的特点——恋爱对生理、心理两个方面的“成熟提速”而言，已经成为“不是应该不应该谈的问题，而是应该如何谈的问题”；但是，恋爱对人才成长、结婚年龄“时间延迟”而言，似乎又是“恋爱注定难修成正果，恋爱不过是在练爱”。一个智慧水平很高的关于恋爱与失恋的意象表征是这样说的：恋爱就像两个人在拉橡皮筋，失恋就是被弹痛而后松手的人。

尽管事不关己的人都能理解恋爱会有两种经典结局：走向看上去很美的婚姻殿堂；为别人培养和训练了知心爱人。但是，失恋毕竟意味着在对方断然离开的背后，曾经吸引对方的个人价值遭遇明确否定。那种自尊受伤的痛苦真是“不是此中人，谁解此人心”。让我们通过本讲中积累的大学生心理咨询工作案例，关注大学生失恋之后的心理行为问题。刚刚步入大学校园的新同学，植入一个面对不期而至的爱情考验时，释缓内心痛苦、减轻心理压力、理智面对失恋的“心理支架”，我戏称为大学生维护爱情心理健康的“心理疫苗”。你需要吗？请跟我来——

当爱已成往事，让泪在雨中飞

1 痴心去换东风回，输得精光失望归

在接到恋人宣告分手的“通牒”之后，失恋者最通常的反应是于心不甘，屈尊相谏。这种对美好情感的珍视之情是完全可以理解的，而且“通牒”的发出，也许是某种误解引发的过激反应。年轻人的心是天上飘忽不定的云，通过一定的“外交努力”不是完全没有挽回危机的可能性。这时智慧和策略显得格外重

要——保持一段恰到好处时间回避与沉默是必要的。因为恋人向你发出断交信息之后，会产生立即得到你的反应的心理预期。你根本不露声色的沉默，引起对方等待回音的急切心情。于是，促使与你分手的力量在消退，而爱的回味的幸福、爱的真空的寂寞、对你告吹可能给你带来的痛苦的心理换位产生的负疚感等，这些有利于重归于好的因素的力量在增长。而且，在这段时间里，你可以平息一下失去理智的痛苦与不安的情绪，反思自己的过失，分析对方告吹的原因，寻求建设性的策略。感觉时机到来，再约请对方做一次坦诚布公的交谈。首先，说明尊重对方的选择；其次，表示非常珍惜两人交往的美好时光；再次，把对方多美化一些，对自己的缺点做出痛改前非的承诺。请对方也不留情面地指正，并诚恳地表达感谢对方给予这样一次“总结过去，面向未来”的认识自己、发展提高的好机会；最后，含蓄地提出“求求你给我个机会，不要对爱说无所谓”的真诚而不失幽默感的请求。

但是，很少有人能够做到这一点。他（她）在收到断交信息后，往往立即做出反应，或愤怒，暴跳如雷；或委屈，泣不成声。这样的表现只能令对方对你的印象更为糟糕。更为甚者，一而再，再而三地追踪纠缠对方，如在对方去教室、图书馆、食堂的必经之路拦截纠缠，在对方的宿舍楼前痛苦徘徊……这一切不仅于事无补，而且会促使对方痛下决心，坚信断交之举的英明。人家的心理逻辑：“这么没有志气的人，怎么可以终生相依？弃之如敝履，又有何惜哉！”

2 爱令智昏心胸窄，碎玉之举无赢家

在确自己难以重新赢得对方的心之后，某些失恋者会以各种方式丑化对方。这样做的原因主要有两个方面。

一方面，为了保护自己的心理减轻或免受失恋的损伤而采取的心理防卫机制——文饰作用之酸葡萄心理。他（她）会在一些公开场合谈论对方外表上的缺陷、心灵上的丑陋、某时的可恶、某事的可笑……言下之意十分明确：他（她）实在没有什么值得留恋的。倘若不是他（她）先提出分手，早晚我也是一脚蹬了他（她）。应该说，这种做法对失恋者恢复和保持失恋打击后的心理平衡有短期积极意义。但是，如果不注意场合，以致影响到对方的公众声誉就过火了，这样把对方说得一无是处，好像分手就没有自己方面的一点原因，看不到自己的缺点和对此应负的责任，也就使自己白白失去了一次盘点自己的好机会。有人说：“失恋是一所大学。”通过失恋，你会加快成熟与发展。如此看来，碎玉之举岂不成了误己之举？而且，我们琵琶反弹的话，试问一句：“既然对方那么糟

糕，当初你的视力是否出了毛病而看上他（她）呢？”可见，这种贬人的做法也会招致自贬，还是慎用为好。

另一方面，反爱为仇，张扬对方的隐私达到发泄怨愤、损坏对方名誉的目的。这属于当事人法制观念淡薄、品德修养有问题。公开两人恋爱期间的情书照片，向对方的亲属朋友，尤其是对方下一步恋爱的可能人选发邮件、打电话，置对方于斯文扫地的尴尬境地。这样剥光了人家尊严的公开示众的做法，既不合情理，也违背法律。

案例展示——某男在与女友告吹之后，一气之下给女友的父母接连写了两封信。第一封信向女友的父母控诉了他对女友的痴心追求的艰难和她义无反顾的绝情。可以说是字字血，声声泪。没有得到回音，因为女友的父母认为年轻人的事要顺其自然，不便干预。他又写去了第二封信，这次换成了另一副嘴脸，声称已与女友保持了很长时间的性关系，对方身体上的某某部位的特征都了如指掌，手头上保存着与女友第一次性交时的“处女红”手帕等。这封信对女友及其家人造成的后果是可想而知的。

高尚的爱就是以对方的幸福作为自己的最大幸福。既然因为某种原因双方分手，你如果真爱对方，就该道一声珍重和幸福。所以，有人说：“看一个人的胸怀是否宽广，不要听其如何说，而要看其怎么做。”此言不谬。

3 爱情无存友谊在，自欺欺人结涩果

许多大学生谈恋爱是为了调节象牙塔中与书为伴的单调与寂寞。失恋之后，重新还原到孤独无友的生活状态，自然会比没有恋爱以前更为空虚和无聊，对这种生活的忍受力也远非以前可比。为了解除这种难耐的痛苦，他（她）可能会以超凡脱俗的身份重新出现在对方面前，恳求“爱情无存友谊在”，以兄妹、姐弟特殊的异性朋友等名义进行交往。这种做法的评价比较困难。因为，如果我们说：“这样做根本是行不通的。”当事人可能会说出一大串历史名人，他们在恋爱关系破裂后，仍然保持着亲密融洽的关系，留下千古相传的佳话。他（她）说：“你尽可以怀疑我将来成不了伟人，你怎能否认我有可比名人为伯仲的爱的胸怀？”但是我们还要说，这种做法是不可取的。我们不否认异性之间可以建立起洁白无瑕的伟大友谊，但你为什么非要与先前的恋人建立异性的友谊呢？你会说因为你们彼此已非常熟悉。是的，你们非常熟悉，他（她）也就在熟悉你的优点的同时也熟悉了你的为他（她）所不能容忍的缺点，这正是你们分手的原因。两人之间有这样大的歧异，不是你们之间难以逾越的心理障碍吗？所谓“天涯何处无芳草”，离开对方，冷静剖析情枯爱竭的真实原因，从中吸取教训，作为重要

的成长经验，这不但有助于今后你与其他异性建立和谐的异性友谊，而且可能会从中寻找到你日夜思盼的爱侣。

降格以求的做法之所以不值得肯定，说得直白一些，是因为你这样做的深层次心理原因：试图通过这种藕断丝连的模式继续保持与对方的接触。当然，我不否认这会为有朝一日重修旧好预留一线生机。但是，从维护当事人自身心理健康的角度讲，这样的做法严重妨碍尽快医治失恋的心理创伤——你的伤口应该在包扎状态下自动痊愈，随时揭开暴露伤口是令人恐怖的无知。同样，失恋者与原先恋人的频频会面，打个形象化的比喻，就像在伤口上不断地加几粒盐，感觉更加痛苦。而且，对方一般也不愿意与你保持这种既妨碍他（她）寻找新的恋人的活动，又十分难以把握与你交往的分寸。

4 谎言是片黄叶子，“失恋后效应”可悲

本书主编在谎言心理研究中，曾经提出了形象传神的“黄叶子理论”：地面上有一片黄叶子是非常醒目的，为了盖住它，只好拿三片黄叶子盖上第一片黄叶子；第一片黄叶子固然看不见了，可是我们看到了三片黄叶子；三片黄叶子是非常醒目的，为了盖住它，只好再拿九片黄叶子盖上那三片黄叶子。结果就此显现：遍地都是黄叶子。

失恋者的痛苦并不仅仅来自失恋本身，一系列“失恋后效应”更会令失恋者莫名难堪和无所适从。这体现在：昔日与恋人“出同行，归成双”的关系已为同学老师所熟悉，突然有一天形只影单，自然会叫人另眼相看。这种眼神中的询问、不解、同情之意让人无法忍受；关系密切的朋友自然会问起你的恋人近况，让你解释的机会都没有；父母已经知道你谈恋爱了，他们电话、来信中会流露出对你的恋人的怜爱、欣赏和关切，面对这样的拳拳之心，以实相告实在是难以启齿，怕的是让父母为你担心，也令他们难过……于是，你可能会扮演一个“打下牙往肚里咽”的角色，编织一个又一个令自己心上流血的谎言，掩饰接二连三、稍不留神露出的破绽，弄得自己心力交瘁，苦不堪言。

案例展示——L（女）失恋了。他离去了，去得那么大方、自然，全然不顾孤零零的L会想什么、如何做。作为一个情窦初开的少女，向异性献出自己的初恋，该是多么让人弥足珍惜！况且素有“系花”、“高不可攀”之称的L自信足以赢得对方的心，可是他毕竟去了，去得让人难以置信。父母每一封来信让L欲哭无泪、欲言又止，每封信上父母都用心良苦地要求L：作为一个女孩子要细心关心男朋友；别爱发脾气，注意让着男朋友；男孩子心粗，不要计较对方的

疏忽；男朋友学习任务重，不要引着他贪玩而荒废了学业……L实在觉得无法向父母以实相告，于是在给父母的每一封信上也都“汇报”她是如何按父母的忠告对待男朋友的。最后L精神分裂，她向人们不厌其烦地讲着她的男朋友。

5 寻找新欢替代，结局会是什么

有的大学生在失恋之后，会闪电般地与另一个新的异性缔结恋爱关系，以此填补因失恋而导致的感情真空。这种做法的好处是速效医治了失恋的伤痛，在与新的恋人的交往中获得一种慰藉。但是，这注定是一颗苦涩的爱果。

原因之一，爱要以对恋人的尊重为前提，而失恋之后匆匆与新的异性开始恋爱，这是寻求替代性的爱的需要的满足。新的恋人不过是一个代用品，你通常并不会真正爱着对方。当你有一天重新恢复爱的生机，你就不会珍视当初医治你失恋之痛的人。这是完全可以理解的心理逻辑——“在伤口愈合前，你需要急救包扎；在伤口愈合后，谁会让已经有碍自己形象的包扎纱布依然存在原来位置？——创可贴的宿命！”这样的结局，将心比心，是对新的恋人多么严重的不尊重。

原因之二，爱要以深入了解为基础，而你对新的恋人的草率相恋，又指望了解到什么程度呢？你可能会说你与新的恋人是老同学、老相识，如果这是真的，那又怎么样？这个新的恋人肯定不如与你告吹的人理想。否则，当初你就选择他（她）了。我们上面的话是以你是新恋人的主动追求者为假设的。如果相反的，是新恋人主动追求你，你就更应该当心，这种在你感情最脆弱的时候向你求爱行动，如果不是廉价的同情就是典型的乘人之危。当你由失恋造成的失去理智的心理状态恢复了清醒，以客观的眼光审视新的恋人时，那可就打翻了五味瓶，酸甜苦辣咸样样俱全了——谈下去，实在不如意，退出来，确实不道德。陷入这种进退两难的境地，悔之何及？

原因之三，“先天不足”的新欢替代型，恋爱在遇到一个新异性时，会产生一种与原恋人的对比心理，并由此产生后悔、惆怅、消沉心理。如此说来，也不会以一颗真诚的爱心去培植那朵廉价的爱情之花。当你有机会结识一位相当优秀的异性，或者，万一先前的恋人出现在你身边并向你流露出哪怕一点点暧昧之意，你可能就会义无反顾地移情别恋。

可见，无论从哪个角度看，新欢替代型的恋爱都注定是可悲的。失恋后要理智地守住“爱情空巢期”的感情真空。

6 失恋只是失恋，没有失去一切

国际共产主义运动史上的女杰，德国革命家克拉克·蔡特金的《笔记摘录》一书中记载着列宁的一段话。列宁说：“我很怀疑那些在恋爱问题上弄得失魂落魄的人，在革命斗争中会表现出可靠和坚韧不拔的品质。这样的人即使是一个很有才干的青年人，恐怕也是不会有什么出息的。”

相信不会有人对我们引用列宁的这段话产生“扯大旗做虎皮”之感，革命导师的这一真知灼见对那些因为失恋而一蹶不振，显得“多情自古空余恨，此恨绵绵无绝期”的大学生是很有警示作用的。

失恋之后，有的大学生整日处在一种浑浑噩噩的状态中，正常的学习生活难以为继；因为心烦而为鸡毛蒜皮一类的小事与别人大动肝火，冷了别人的心，伤了自己的身，精疲力竭，看什么也不顺眼，做什么也出差错……如此一来，怎么得了？这正合了鲁迅先生那句话：“只为了爱，盲目的爱，而将别的人生要义全盘疏忽了。”因为失恋而至于此，又应验了弗朗西斯·培根的那句话：“过度的爱情追求，必定会降低人本身的价值”。

7 化悲痛可以为力量，东方不亮西方亮

在由于单相思而产生失恋感的大学生和因为体貌欠佳而失恋的大学生中，经受了一段时光的情感煎熬后，往往能够转而去从事一些有益的活动，如练书法，学雕刻，打乒乓球，习乐器……在这些活动中，既把失恋的痛苦抛诸脑后，又发展起在这些活动中出类拔萃的奇才异能，重新赢得了别人的尊重，恢复了失去的信心，非常值得赞美和肯定的，这就是“心理补偿作用”。但是，失恋心理的创伤只是被压抑了，并没有真正消失，在一些偶然的时候还会隐隐作痛，从而产生愤愤不平之感。这样的大学生在日常生活中还常常做出奇特的发式、衣着、举止，凡事都满不在乎，日渐养成孤僻怪异、目中无人的性格。先前失恋的经历也对其恋爱观产生不良的影响：一种是否认世界上真挚高尚的爱情的存在，甚至抱定终身不娶或终身不嫁的独身主义意向；另一种是过分降低对爱情质量的追求标准，最后敷衍了事地找一个根本就不爱的人成家，没有什么幸福可言。

8 凤凰涅槃不必悲，浴火之后获新生

失恋是坏事，所以没有一个大学生失恋之后会笑逐颜开（有的话，就是因失恋而精神分裂）。失恋又是好事，它可能是一个大学生由浅层次的人生追求向高

质量的生命要义飞跃的契机。失恋之后，不是抱病呻吟，而是痛定思痛，转而从事对文学艺术、科学知识、现代科技的学习和研究，以忘我的精神状态全身心地投入其中，最终做出引人注目的成就，这就是心理升华作用。当这一时刻来临，曾经的失恋者已经不再是当初让人感觉丑陋的小鸭子，而是出落成白天鹅。从而轻松地新的更高的层次上赢得异性的青睐。当他（她）回首往事的时候，没有伤感，没有留恋，有的只是由衷的幸福感和对先前恋人的谢意。

应该强调的是，“靡不有初，鲜克有终”。并不是每一个当初立下“感谢失恋，成就非凡”雄心壮志的大学生，都能执著奋斗到胜利来临的辉煌时刻，而是沦落为知难而退、半途而废——失去的恋情已经失去了，致力于升华的目标又消失了。这样的结局，不但不会从先前的失恋中寻找回失去的自尊和自信，而且会招致更大的心理打击。因为你会不得不痛苦地承认：“我是一个不堪造就的人。”因为那么沉重的失恋的打击都没有激起你的斗志，最后，沦为自甘被别人所藐视的可悲之人。

心中一段美好的感情失去了，痛苦和压力是正常的“失恋后反应”。但是，我们的智慧不允许沉浸于伤痛之中，消沉悲观下去，而是主动寻求治疗方法。在所有的治疗失恋的方法中，我们最为看重和推崇的是“升华作用”——让当事人因祸得福，实现潜力开发，能力提升，命运改变；曾经失恋的痛苦不会留下任何伤痕，这是最为神奇和美好的。

心中有罗盘，风雨不迷航

生活的人生剧场，并不总是过五关斩六将，也会有马失前蹄、败走麦城。如何操纵人生的航船，驶出失恋后的“百慕大三角”呢？

1 “太阳每天都是新的”——调校对初恋的价值的过高评价

世间有许许多多的悲伤或哀痛，如果认真地剖析一下，倒不是真的由于什么失败、什么挫折，而是由于对问题认识的偏颇或者错误的结论造成的。青少年对失恋的理解就蕴涵着本来不应该那般严重的、不可避免的沮丧或悲哀。

许多青少年认为，在有过一次刻骨铭心的恋爱经历之后，再也难以找到倾心相恋的爱情了。这种观点，用来说明你对初恋的珍视是可以的，然而用来概括“一次失恋，永难再来”的青春期的爱的轨迹，则大谬不然。事实上，傻瓜也有罗曼蒂克的故事。许多人都有失恋的痛苦经历，却只有极少数人不再对新的爱情产



生美好的憧憬和痴心的追求。而且，许多人后来都喜结良缘。他们回首失恋之后苦不堪言的时光时，都为当年的短视和浅见感到好笑和荒唐。当然，也有一些人失恋后再次寻找的恋人是不如意的，甚至最后又不得不分手。其中的情况比较复杂：一种原因是失恋之后为填补爱的真空匆匆再恋，或持人生大事当儿戏的不负责任的态度草率从事。这种不慎重的恋爱，终将归于不幸的可能性当然很大。另一种原因，与其说是真的难以再觅初恋那么热烈纯真的爱情，不如说是关于爱的偏见。因为你越是认为初恋珍贵，越会刻意美化初恋的美好，从而越发难以全身心地投入新的恋爱活动中。作为一种必然的结果，你也当然就难以与新的恋人共创高质量的爱情。而这种结果又循环回来，强化和印证了你关于爱的偏见。

所以，对初恋的价值看得淡一些，相信“太阳每天都是新的”，你就会冷静地看待今日的失恋，以富有建设性的态度迎接毫不逊色的新的爱情，“明天的太阳依然会升起”。

2 “尊严是生活强者的专利”——注意失恋之后的个人形象

许多人在经历了生活的诸多挫折之后，往往就失去了生活的信心、追求的朝气，变得心灰意冷，自我放纵，由一个理想远大、目标宏伟的勇士沦为得过且过、整天浑浑噩噩的懦夫。失恋就是这样一个勇士与懦夫的分水岭、试金石。

失恋之后，千万不要万念俱灰。你应当清醒地告诫自己：我的情绪很糟糕，应该努力进行调整。于是，穿衣着装要比谈恋爱时更色调明快，整洁大方；进理发馆，修整一个富有朝气和活力的发式。最为重要的是，坚持正常的专业学习和集体活动。中国很早就有“祸不单行”一说，很有心理学的依据。当你遭受失恋之后，如果陷入苦恼的沼泽不能自拔，学业荒废了，是谓一祸；因苦恼而生烦闷，对别人恶言以待，乃至施以暴力，伤己害人，是谓二祸……如此灾祸连绵，是自己想要的和能够承受的结局吗？

失恋之后，仍能保持正常的生活风格，会给人以坚强不屈、可以信赖的形象，令你的同伴产生由衷的敬意，说不定这些同伴中的某一位异性会因此而喜欢上你。更让你欣慰的是，你维护失恋后的个人行为在离你而去的恋人一方产生的影响——他（她）离你而去，一定会产生你将极其悲伤，一蹶不振的心理定式。当他（她）看到你的表现时，会产生一种因出乎意料而导致的惊讶和赞叹，心中产生“当初我离开她（他）是否明智”的疑问和困惑。这种感觉是不是很让你受用？

3 “洪水可疏不可堵”——无害地宣泄失恋之后的怨愤

有这样一项对比调查结果是耐人寻味的：女性在高血压、心脏病、脑血栓、胃溃疡等由于心理因素引起的所谓心身疾病的发病率，远远低于男性。而导致这种明显差异的主要原因竟然是一个令人哭笑不得的原因——女性能够及时而彻底地宣泄心中的哀怨和愤怒。当她们受到委屈时，往往会自然大方地痛哭一场，然后若无其事地开始新的生活。而男性则一律奉行“男儿有泪不轻弹”的“男人戒律”，一味地压抑情绪，到头来是“死要面子活受罪”。

这给我们一条重要的启示：要适时宣泄泻心中的怒气。但是，当你失恋的时候，如何宣泄由失恋而产生的哀怨却大有讲究。

攻击性的宣泄之“自我攻击”——表现为一系列的以自己为攻击对象的自残行为，如抽烟、酗酒，甚至自杀。攻击性的宣泄之“外部攻击”——表现为将攻击对象锁定为外部，如报复昔日的恋人，迁怒他人，危害社会。这样的做法是自轻自贱、心胸狭窄的表现。也正说明从前的恋人是在充分地认识了你的真实面目之后的理智抉择。因为你不是在失恋之后做出这种愚蠢的行径，也会在其他原因的诱发下干出同样的事情来。

采取无害的宣泄是明智的。如向自己信赖的师长、亲密的朋友尽情地诉说心中的委屈和怨愤，找个僻静的地方痛哭一场，大汗淋漓地踢一场足球，痛痛快快地洗个热水澡……都不失为很好的宣泄方法。

4 “最聪明的人是最诚实的人”——不要隐瞒失恋真相

自以为聪明的人往往卖弄聪明，结果是聪明反被聪明误，所以还不算太聪明；诚实的人一就是一，二就是二，往往能“精诚所至，金石为开”，从这个意义上，“最聪明的人，是最诚实的人”就令人信服。对待失恋问题也是如此，为了虚荣，为了面子，掩盖事情真相，最终的难堪还会降临到自己身上。相反，以诚实的态度将与恋人分手的事实告诉关心你的人，赢得他们的关心；告诉嫉妒你的人，同情弱者的人类天性使他们消除与你的隔阂，何乐而不为呢？

当然，凡事要有个分寸。只要做到不掩盖就可以了，而没有必要像鲁迅先生笔下的人物祥林嫂那样，逢人便说“我的阿毛”。

也许向别人以实相告时，你会有一种屈辱感。这没有什么，很快就会烟消云散瞬间的难堪。而东遮西掩，谎话连篇，才是没完没了的持久的痛苦。而两者面前何去何从，是不难做出决断的。

5 “青春的世界是五彩的”——建立博大深沉的友谊网络

失恋的青少年从先前的“两人世界”中退出来，格外有一种孤独感。看见别人三五成群，嬉笑玩耍，或者独处一隅，自得其乐的情景，有一种无所适从的心理压力。这时，广结学习、文体活动中的朋友并参与其中，是忘却失恋的创伤、解除孤独感的好办法。你会发现，孔老先生的“三人行，必有吾师”的论断是何等正确。在这些活动中，学习知识，增长才干，从而有效地避免了“孤独而无友，则孤独而寡闻”的可悲局面。说不定你还会庆幸这种因忙于谈恋爱而久违的集体之情、朋友之谊的失而复得呢。

但是，参与集体活动寻求正常的友谊要有所节制，做到适可而止。因为对人际关系的需要是有一定的限度的，频繁地与人交往不但会因为打乱了别人的生活常规而招致不受欢迎，自己也会感到无聊和乏味。

6 “坦然进入另外半个世界”——建立超越恋爱意向的异性交往

当代大学生以现代人类文明的化身自居，但在与异性交往的问题上却处于一种未开化的状态：一方面，自己有强烈的异性交往的需要，却不敢越雷池半步，摆出一付满不在乎或不屑一顾的姿态；另一方面，对别人正常的异性交往极尽讽刺、挖苦之能事，显然是打破了醋坛子。这都是与当代大学生的身份不相称的表现。

事实上，大学生因为缺乏经济独立的支撑，未来工作区域的不确定性，未来人生充满变数，双方都存在着情感关系发展变化的可能性，这是大学生爱情关系发展中无法回避的现实。所以，你真正需要的并不是为未来寻找一个生活的伴侣，而是消除青春期性心理的成熟带来的渴望与异性交往的心理张力，这是大学生异性交往的动力。

一个人失恋之后，出现暂时的感情真空会令你坐立不安，这是正常的心理反应。这时你需要做的首先是确立异性交往的正确观念，不要以为与异性交往就一定是心怀恋爱意向的。在非定向的异性交往中（即不唯独与某一异性交往），你会更真实地感受异性的心理特点和行为表现，学会自然大方地与异性交往的方式方法，学会去理解异性和尊重异性。这些恐怕都是你之前的恋爱过程中所缺乏的，而且，可能就是因为这些方面的不成熟招致了失恋。

7 “百足之虫的启示”——寻找多方位的心理平衡的支点

“百足之虫，死而不僵。”大自然给我们的这份启示对于失恋的大学生而言是弥足珍贵的——为什么面对失恋，你是那么失魂落魄呢？那是因为你觉得恋爱对你而言是最重要的。为什么恋爱对你那么重要，因为你没有比恋爱更重要的保持心理平衡的支点。所以，一旦这唯一的支点消失，你的心灵大厦就会轰然坍塌。这是多么不堪一击的脆弱的人生！

青年时代的任务是成家与立业。这二者当然是不予矛盾的。但是，为了成立一个称心如意的家，寻找一个真正倾心相爱、幸福美满的恋人，成家与立业的位置需要调换一下——“事业不立，何以家为”？纵然成了家，没有事业作为支柱，这个家的质量和稳定性也是会大打折扣的。鲁迅先生的小说《伤逝——涓生手记》中那对青年人的爱情悲剧当然有其历史的深远动因。但是，如果两个人都是学有所长的人才，就不至于因为缺乏最起码的生存条件而使高雅的爱情流于庸俗，最终走向没落了。

8 “狐狸博士的策略”——巧用心理防卫机制

大学生失恋之后，为了减轻和消除由于失恋而引起的心理伤害，采取一些心理防卫机制是可以的。你可以在你的日记本里，在给足以信赖的朋友的谈话或信件中，丑化你的前恋人为魔鬼或妖精。这种酸葡萄效应会令你释然地跨越失恋的心理陷阱，走向新的生活。但你绝不可以达到进行人身攻击，毁坏昔日恋人名誉的地步。塑造一个真诚美好的心灵吧，像一首歌中唱的：“只要你过得比我好，过得比我好。什么事也难不倒，一直到老。”这样做并不仅仅是对昔日恋人的尊重，因为尊人者才能自尊。你的以德报怨的行为在别人的心目中会悄然树立起一座丰碑，这是千金难买的。

你要尽可能少地与分手的恋人接触，最好不要相遇，所谓“眼不见为净”。你也不要经常翻阅与过去恋人相处时的有关书信、照片、赠物，以免触景生情。但是，这种压抑作用必须伴以你能全身心投入到充实的学习、娱乐中才有效用。否则，一味地压抑，整日为莫名的忧郁所困扰，也是不利于心理健康的。

大学生的心理形象应该是什么都能拿得起、放得下。要在有精深的专业知识技能的基础上，有一些业余爱好和特长，做到“多才多艺”。如果说过去忙于谈

恋爱，失恋之后，确实可以化悲痛为力量，培养一些诸如书法、绘画、文艺、体育方面的才能。只是注意不要衍生出偏激、怪癖的毛病。

将爱的失意升华成追求事业的行动是可敬可贺的，只是这种一时冲动的力量不足以作为推动你锐意进取的永恒动力。所以，失恋之后钻进图书馆是明智的，但还要加上些理智的因素，权衡自己的优势与劣势，智力和兴趣，选择取得成功的最佳突破点。这样，才不至于使你的一切努力化为“三分钟热度”。

结束语

“出生地就是安息地，一辈子就活在小山村”的人是幸运的，依据是没有失恋的烦恼——“牛背望见浣纱妹，从此相敬到白头”。不知道这样的生活你要不要。本讲作者运用深度心理访谈技术进行的一项大学生恋爱心理研究，获得了一组这样的数据：现代人的一生中，从初恋到结婚大约平均要经历的失恋痛苦次数——男生7.8次；女生4.3次。男女之间的数据差异源于男性在追求爱情中更为主动，因而遭受更多的拒绝。你的情况达到平均数了吗？

谁来护卫我们自己的精神家园 ——大学校园心理危机预警与援助系统

“好事不出门，坏事传千里”是一句千真万确的俗语，尤其是在现代新闻传媒和网络系统的日益发达和广泛普及的今天，更是让“大学生身心安全问题”处于全社会高度关注的聚光灯下。

在大学校园频繁发生的身心安全问题中，尤其以大学生、硕士生、博士生的自杀现象最为引人注目。一句具有黑色幽默味道的说法是“博士生自杀是新闻事件，硕士生自杀是多发事件，大学生自杀是常规事件”。这一现象引发了全社会的广泛关注和严重质疑。教育部及自杀事件较为集中的高校所在地的省、市教育主管机构在承受具巨大舆论压力的情势下，陆续出台一系列政策和指导意见，要求高等院校认真研究存在的问题和隐患，采取切实有效的措施，防止以“大学校园自杀事件”为重点的在校学生身心安全事件的发生。

我们必须澄清这样一个事实：大学校园是不是真正的自杀事件的高发区域人群？“事实胜于雄辩”，是一句谁都可以用来引证支持自己观点的引导语。在“大学校园是不是真正的自杀事件的高发区域人群”的事实判断中，心理健康专家、学者完全站在了“人民群众的对立面”（幽默化语言表达）。

社会公众的判断：大学校园当然是自杀事件的高发区域人群。代表性的观点是“我们经常从报纸杂志、网络新闻和街谈巷议中知道大学校园不太平，大学生、硕士生、博士生的自杀事件时有发生。当然偶尔也听说会有其他行业、人群中有人自杀，但是，没有大学校园这么频繁发生。让人感觉好像大学校园中，经常听说发生了自杀事件很正常，一段时间内没有听说反而很不正常”。

心理健康学者的判断是大学校园之所以被误以为是自杀事件的高发人群，是社会知觉判断中因为“可得性启发法效应”而产生的错觉。“可得性启发法”（Availability Heuristic）是指，人们倾向于根据一个客体或事件在知觉或记忆中的可得性程度来评估其相对频率，容易知觉到的或回想起的被判定为更常出现。因为大学校园是受全社会关注度高而公众又不容易有更多了解的地方——相比于通

晓大学教授的教学和研究，他们更容易理解“教授与学生肢体冲突”、“论文抄袭和学术不端”是怎么回事。于是，新闻媒体投公众眼球所好，大量捕捉大学校园发生的“桃色和惊悚”之类的新闻事件，发挥丰富的想象力，在第一时间公之于众。于是，迎合了社会公众的心理偏好，媒体借此赚得发行量和点击率等大量真金白银。

但是，大学校园一幕一幕自杀悲剧的频繁上演，确实刺痛了全社会的神经——知识没有医治愚昧（死且为惧，但生何妨）、青春无力抗拒死神（没有死于生理功能衰竭，而是陷入生命意义的沼泽）。心理学者有责任和道义担当起“吹散心理现象发生的迷雾，探寻悲剧事件背后的原因，求索避免悲剧重演的策略，护卫大学校园生活的平安”的责任。

根据我们长期从事大学生心理健康理论研究和实践探索的经验，特别设计了“大学校园心理危机预警与援助系统”。这是一个为了及时、有效、理智、科学地预防和中止大学生心理危机事件的恶性发展而设置和运行的大学生身心安全保障机制。在这个系统中，大学生心理危机关涉人群是主体，处于心理危机中的大学生是客体。所谓大学生心理危机关涉人群是指，假如一场大学生心理危机演变为一起恶性事件的话，难脱干系的相关责任人，以及由此引发的一系列不良后果的承受者。

1 大学生心理危机预警与援助系统的价值论证

大学生心理危机预警与援助系统的价值是由其基本功能决定的，这主要体现在以下四个方面。

1.1 构筑大学校园心理健康保障体系的最后防线

现实的人生总是充满挑战与压力，个体可能会通过许多应对方式予以处理。这些应对方式大致可以分为积极应对与消极应对两大类型——积极的应对方式使个体以乐观主义的心态面对挑战与压力，主动寻求解决问题的方法与途径。在这个过程中，不仅战胜了艰难困苦的考验，而且实现了个人综合素质的成长。消极的应对方式使个体以悲观主义的心态，被动逃避或者不计后果的方式面对挑战与压力。这会使个体产生消极的自我概念、生命的无意义感，陷入恶性循环的生存状态之中。在这样的一个规模日益扩容的群体中，问题特别严重的个体就会进入心理危机边缘者行列。

作为大学校园这样的“生存部落”中的个体，完美主义观念突出，自主意识比较明显，出现问题时不习惯将一个糟糕的问题结局作为一种可能的结果。加之

自尊观念狭隘，关键时刻没有可以充分信赖的人提供心理支持，采取极端化的方式对待生命，成为个体结束困难状态的行为选择。大学校园心理危机预警与援助系统的启动运行，能够及时掌握当事人心理危机动态，以专业化的心理危机干预方案快速介入，就可以产生“挽狂澜于既倒，扶大厦之将倾”的效果，是一道真正意义上的保障生命的最后防线。

1.2 确保潜在危险会在“第一时间”被及时觉察

许多大学校园心理危机演变为自杀事件，不是因为自杀者事先没有可以觉察的信号流露出来，没有被身边的同学、朋友发现反常现象。而是因为发现异常表现的当事人的同学、朋友没有“我有义务关注他（她）”的助人意识，不知道“我应该向谁报告他（她）的情况”的信息通道。大学校园心理危机预警与援助系统中，心理危机的及时觉察是至关重要的一环，当事人的同学朋友作为熟悉其个性特点，了解其现实处境，觉察其心理行为状态的知情人，在“第一时间”参与到拯救我们身边人的行动中来，是“全员心理健康行动”的集中体现，是心理危机干预链条上至关重要的一环。

“第一时间”有两个含义——其一，心理危机的诱发事件发生后，个体会产生痛苦、愤怒等明显情绪反应。这是当事人同学、朋友施以援手的最佳时间。其二，诱发事件导致的问题后果使个体感到所有的努力已经没有什么意义，从而产生绝望情绪。在“有条不紊”地处理自己的遗留问题时，反常举动与怪异言语也会让人有所觉察。如果此时当事人的同学、朋友将危机即将发生的信息报告给心理干预中心，就可以避免心理危机的持续恶化。

1.3 凭借专业化优势保障应急方案的形成和实施

早期的大学校园心理危机干预工作主要是由自发的志愿者参与进行，他们或者是富有爱心、深得学生信赖的教师，或者是曾经有过心理危机的经历、懂得强行穿越危机时空就可以重新开始正常人生的人。但是，心理危机干预是一项非常复杂，极具挑战力的活动，经验与爱心未必会产生预期的结果。心理咨询与治疗的专业人士，受过心理危机干预的专门训练，通晓心理危机发生的过程与规律，能够迅速制订科学有效的心理干预方案，理智调控实施方案，所以会使遭遇心理危机的个体尽快摆脱困境，获得必须的心理危机干预资源和应对策略，从而战胜心理危机。更为成功的心理干预甚至可以借此全面改变对自己和世界的观念，以全新的精神面貌和人生态度重新开始珍视生命、积极向上的生活。这样的心理干预效果是爱心志愿者所难以做到的。

1.4 消弭恶性事件的后果，营造和谐校园心理生态

百密尚有一疏，自杀总难避免。自杀者生前密切接触的人，因为同学或朋友以这样特殊的方式突然离去，会陷入死亡恐怖之中，他们是“自杀后效应”的悄然承受者。自杀个案追寻研究表明：除了情感智力残障者外，自杀者的轻生行为对其生前密切接触过的人都会构成心理创伤，从短期内恐怖的“死亡者相伴左右”的精神粘贴现象，到长期而言会影响其终生的生命无意义感。某大学校园一位硕士生在实验大楼内触电身亡。自此之后，曾经通宵有人加班研究的大楼，一度没有人愿意单独停留。大学校园心理危机预警与援助系统可以通过专业化的心理辅导，能够有效化解“自杀后效应”这样的心理创伤问题，让经历过心理创伤事件的人完成思念情感与恐怖体验、汲取教训与消极悲观的理智分离，重新开始正常的生活。

2 大学校园心理危机预警与援助系统运行规划

大学校园心理危机预警与援助系统是构筑“平安校园”、建设“和谐社会”的基础工程。它不是一个需要耗资巨大、旷日持久而全新建立的大学生心理健康工程，只是启动业已存在的大学生组织机构，整合由那些责无旁贷的相关责任人组成的潜在人力资源，把迫不得已的支出资金中的一小部分主动拿出使用。如果宣传发动到位，组织实施得力，即可发挥这一系统在大学校园心理危机的预警功能与援助作用。

2.1 “行政问责制度”警示大学生管理体系中的领导干部发挥主导作用

虽然许多院校学生管理体系健全，学生管理专职人员队伍庞大，学生组织不可胜数，早已建立了心理健康教育中心机构，拥有心理学系、心理研究所、从事心理健康研究的专家学者等丰富的资源优势，但是，大学校园依然是“问题经常上演，版本一再重复”。为什么？

辩证唯物主义原理告诉我们：事物发生发展的根本动力和主要根源是主要矛盾和矛盾的主要方面，解决问题的重要方法和根本途径依然是解决主要矛盾和抓住矛盾的主要方面。领导体系和管理制度问题在大学校园心理危机事件中就是具有关键意义和核心作用的主要矛盾，领导干部的重视和投入程度是矛盾的主要方面。

重视程度不够，实际工作虚浮。心理健康系统由三个相对独立，又关系密切的三级预防体系构成。第一级，开展丰富多彩的心理健康系列教育活动，宣传普及积极向上的心理健康知识理念。第二级，开办心理咨询治疗机构，解决特殊学

生心理问题。第三级，建立心理危机干预中心，处理突发心理危机事件。毫不夸张地讲，没有几所大学真正建立健全了大学生心理健康三级预防体系。在学校教育经费的分配和使用中，教学、科研、基础建设等板块，都是学校工作的重点。但是，大学校园安全运行工作是上述所有重要板块的基础。大学是培养人才的地方，人才培养出现问题，其他任何工作就没有了存在的意义。在大学生心理健康系统工程中，“一元钱的预防大于一百元的治疗”的道理同样适用。许多学校领导，出现学生自杀事故之后，不惜重金换得息事宁人。然而，正常心理健康事业投入，依然以经费紧张为由能省则省。

政策投入不足，构不成攻坚力量。大学校园心理危机预警与援助系统的正常运行，必须有几位兼具专业水准和敬业精神的心理健康专业人员组成，为他们创设良好的开展工作所必须具备的专项资金和行政运作资源，才能富有效能地开展心理危机干预工作。但是，学校人才评价体系问题、个人未来发展空间问题、与其他部门沟通合作问题，如果不从根本上解决管理机制和经费投入这一瓶颈问题，优秀专业人才成长不起来，难以持续表现出敬业爱岗的精神，担负着大学生心理健康的最后一道防线使命的心理危机预警与援助系统只能是形同虚设。

随着高校社会声望在高等学校生存发展中的作用日益显现，“维护学校形象，提升竞争实力”的高等学校内涵建设已经成为高等学校新一轮竞争的主题。降低大学校园恶性事件发生的频率无疑是值得重视和着力强调的。

根据我们的构想和部分院校的实践经验，推行“行政问责制度”是一个保障大学校园心理危机预警与援助系统正常运行的行之有效的做法。

确保政策措施到位，保障系统资源配置。“行政问责制度”使主管领导的责任意识得到明显加强，促使领导者在政策的制订与落实，优秀人才的选拔与培养，工作的价值认同与报酬等方面，都置于领导干部的视野之内和议事日程。这样一来，“付出那么多，回报那么少”导致专业倦怠的问题就会彻底得以解决。

快速协调组织配合，体现行政管理优势。“行政问责制度”使主管领导及其下属成员主动开展工作的积极性大大提高，主动发现问题，将问题化解在萌芽状态的防范意识得以增强。一旦出现问题，可以调动学校行政领域内的所有部门联手行动，问题解决的快速反应能力会全面提升心理危机干预的效果。

2.2 “专业水准标志”要求心理健康专家展示敬业精神体现主体地位

心理危机干预是一项专业性很强的工作，有一系列理论技术体系和工作开展模式。在大学校园心理危机预警与援助系统中，心理咨询与治疗专业人士居于心理危机干预的“核心功能区”地位。以这样的定位标准，目前在高等学校肩负心理危机干预使命的专业人士中，符合条件的人员为数不多。原因主要集中在以下

几个方面。

（1）专业化：发展水平低。

目前中国内地的高等院校中，尚未有本科阶段培养心理危机干预专业人才的专业，少量应用心理学硕士点培养方向涉及心理危机干预专业，但是，课程设置、实践环节、研究水平等都难以胜任工作要求。学习和借鉴港台地区、欧美国家等在心理危机干预的研究、应用和专业化人才培养方面先进做法，已经成为尽快提升我国心理危机干预实际水平的现实而紧迫的问题。有一些案例研究表明：自杀者生前曾经去学校的心理咨询中心寻求心理援助，这是当事人求生理智的明确体现。可是，因为得不到及时有效的心理危机干预，甚至被接诊专家告知“你根本没有什么心理问题”或者“你的问题没有什么有效方法”，让当事人失去了最后一线希望。这是非常令社会不满并让业内人士汗颜的。

（2）职业化：敬业精神差。

受中国传统文化的影响，我们心中存在根深蒂固的“重仕途发展，轻专业技术”的职业取向；受现代市场经济潮流的冲击，我们追求可以实现财富最大化的高薪领域。由此看来，在心理咨询与治疗这一职业领域，尤其是心理危机干预工作，没有吸引有志之士投入其中建功立业的任何魅力优势。这就是为什么“即使曾经豪情万丈地投入这一职业，很快就进入失去热情和动力的职业倦怠状态”的价值取向方面的原因。没有对一项工作专注、投入的付出，明确坚定的心理认同，是不可能具有敬业意识可言的。

纵然有充分的理由为自己专业水平不高、敬业精神不足遮羞，一个从事心理咨询与治疗的专业人士必须力求使自己达到可以实施心理干预的“专业水准”。这体现为，在大学校园心理危机预警与援助系统中，心理干预专业人士的“工作——成长一体化”思路。

提升专业水准，捍卫生命尊严。专业水准是一个人从事某一职业的工作能力的高低。因为心理干预工作的对象是性命攸关的问题，没有人有权力可以拿生命开玩笑，所以利用一切可能的机会，提升专业水平不是一个动力问题，而是一个良心问题，是一种生命尊严的捍卫之战。以这样的心态对待专业水平的提升，利用一切可能的机会和便利，领会和掌握心理干预的理论和技巧。同时，深入大学校园心理咨询与治疗工作的实践中，总结经验得失，感悟技术要领也是学习，而且是更为重要的学习。真正的专家学者往往就是在并不具备充分条件的困难情况下，创造性地开展工作，取得了非凡的业绩，也成就了卓越的才干。根据世界范围内心理科学工作者职业分布的趋势，专门从事理论研究的专家学者的比例会越

来越低,应用领域的心理科学专业化人士逐渐增多。心理科学工作者从事专业化社会工作的“资格鉴定原则和标准”正在建立和完善。

实践敬业精神,获得双重回报。通晓心理干预的理论技术,达到专业化工作水平固然需要走一条艰苦成长的道路。更为可贵的是在已经基本达到一定的专业水准后,是否还能够坚守一份责任、体现一种境界——为大学校园心理危机预警与援助工作专注投入的工作。根据职业心理学研究的结论:敬业精神的最大受益者是敬业者自己。这是因为,在投入地从事一种富于挑战而又负载着重要意义的工作的过程,个体的巨大成长潜能会被充分激发和调动起来。作为一种水到渠成的结果,个体会取得工作业绩与专业能力的同步增长。合格的心理干预专业人士可以从容应对问题情境,工作思路清晰,处理现场得当,自然会赢得积极的肯定和充分的尊重,自尊心也获得极大的满足。从心理学专业各个层次的毕业生求职情况来看,相比于普遍的就业困难局面,心理健康教育专业的合格毕业生一人难求的状况,已经昭示了应用型心理学人才光明的职业前景。

2.3 “家校合作模式”打通心理危机信息通道,建立合力拯救行动联盟

大学校园心理危机预警与援助系统的“家校合作模式”是指,学校与家庭形成和谐一致的关爱学生身心安全的认识,相互之间及时交流沟通潜在的心理危机信息,在积极应对和妥善处理学生身心安全事件过程中采取富于建设性的态度和行动。构成“家校合作”困难的因素主要表现为两点。

(1) 家庭存在侥幸心理。

许多大学校园自杀事件的发生,当事人家庭事先并不是一无所知。为什么“儿行千里母担忧”?实在是因为父母最清楚子女的心事和为人。事实证明,这一解读并非牵强。案例研究表明:面对子女自杀现实的父母最常说的一句话是“最担心这事情还是发生了”。这说明当事人家庭是基本了解其内心世界的。但是,对可能发生的悲剧的忌讳,使家庭成员以侥幸心理回避进行任何有建设性意义的行动。

(2) 学校怀有戒备意识。

学校通常认为在学生培养中负有重任,一旦出现大学校园自杀事件,当事人家庭就会将责任完全归咎于学校方面。在这一心态之下,撇开学生家庭抓学生身心安全问题的死角与隐患就难于觉察。自杀事件发生后又采取息事宁人的态度处理问题,将学校与家庭的关系设定为根本对立的双方。这从一个侧面检验出高等学校应对突发事件和危机公关意识的落后和能力的欠缺。

其实，学校与家庭的心态和目标是完全一致的和共同的——底线是千万不可出现恶性事件，追求是充实生活、健康成长。以此为基础，建立和实施“家校合作模式”，打通心理危机信息通道，形成合力拯救行动联盟，许多大学校园自杀事件就可以有效避免。应该采取以下两种具体做法。

（1）设立“家校学生信息反馈卡片”，双向交流学生基本心理动向。

经过心理健康专业人士的设计，设立家校学生信息反馈卡片（家庭版和学校版），内容分别包括学生在家庭和学校的基本心理状态和日常表现，有助于心理健康的条件，容易发生的问题，基本的判断和大致的建议。这两张学生信息反馈卡片将学生在家庭和在校的状况基本涵盖起来，补充和拓展了学生心理档案的内容和功能。

（2）打造家校即时信息绿色通道，发现问题及时实施联手行动。

任何问题的防范与处理都必须遵循“常规工作解决全局问题，重点工作解决突发问题”的思路。根据这一思路，家校合作一方面要常抓不懈，另一方面要突出重点。当事人家庭从往来信息交流中预感情况不容乐观，尽快拨打信息反馈卡片上公示的电话通知学校方面，学校对已经排查出来、掌握重要信息的学生，及时启动家校合作机制，双方联手共同实施“亲情支持+心理援助”行动。

2.4 “生命共同体”催生同学间心理危机觉察意识，投入爱心援助行动

大学校园是青年才俊人生旅途的重要驿站。虽然在同学相处的过程中，由于个性差异、彼此误会、一时过失、名利竞争等因素会产生矛盾和摩擦，但是超越时空审视大学校园的同学关系，“生命共同体”的概念就非常清晰。我们不妨从两个方面对“生命共同体”进行一番真实、具体的感受。

荣辱与共的“生命共同体”。假如我们的同学将来成了知名专家学者、高级领导干部、成功企业巨子、社会道德楷模，与一般人听到这样的消息不同，我们的正常心理反应是“我为有这样的昔日同窗而自豪”，“我应该以他（她）为榜样建功立业”。相反，我们的同学沦落为一败涂地的赌徒、危害社会的罪犯的话，与一般人仅仅不过是增添了一个茶余饭后的谈资不同，我们的正常心理反应是“我非常痛心，惋惜其走上了这样一条人生道路”，“我引以为戒，千万不可以犯同样低级的错误”。

永远难忘的“生命共同体”。换一个视角看问题，“生命共同体”已经不是什么时空变换之后的虚拟存在，而是一个必须积极面对的现实问题。在我们经手的一个大学校园“自杀后效应”案例中，在同学自杀之后，没有人愿意单独在宿舍

作过多的停留，每个人都不再有平静安详的睡眠，经常会深感不安地担忧“谁会是下一个”，彼此顾忌出言不慎“引发新的悲剧”，轻微的响动就会引发午夜惊魂……这样的心理重负超出了每一位宿舍成员的心理承受极限，他们共同决定寻求心理辅导。

基于这种“生命共同体”意识，作为“大学校园心理危机预警与援助系统”中最为基础和重要的一个环节，当事人的同学可以在以下两个方面有所作为。

给予当事人及时的关爱与协助。个体在遭遇情感问题、求职困境、家庭变故、心理障碍等问题的时候，必然会以或突出明显，或隐约含混的方式表现出来。自杀心理研究的一个亮点是对自杀者付诸实施前一些反常表现的总结。我们通过心理访谈、自杀事件跟踪调查结果获得的结论：蓄意自杀者在实施自杀前的反常表现，是完全可以被与其共同居住、学习、活动的同学及时、准确地觉察到。这种觉察能力未必多么专业，但完全可以做到准确无误。通常情况下，来自于同窗学友的真诚关怀与鼓励的一句话、一个短时间的陪伴协助与同情安慰，就可能避免当事人深陷心理问题的旋涡，结束意识范围狭窄引起的“死亡是唯一的解决问题的出路”的偏执，减缓因为孤独无助而迅速上升的绝望情绪。

在第一时间传递心理危机信息。许多大学校园心理危机事件得以成功化解或者演变为严重既成事实，决定事件走向不同结局的重要变数中，位居第一的是当事人是否能够得到及时有效的心理援助。根据心理反应系统理论模型，当事人的知情同学是“大学校园心理危机预警与援助系统”的信息感受器官和传导神经。在知情同学感觉对当事人无能为力或者非常必要的情况下，在第一时间将当事人的心理危机信息通过两个通道传达到“大学校园心理危机预警与援助系统”的中枢神经——心理干预专家工作中心。第一条是行政管理通道，知情同学将问题通过班级、系、学院、学校的各级行政人员逐级上报信息，直至到达心理干预专家工作中心。这个通道的优点是运作规范，责任、业绩明确可查。缺点是各环节之间如果出现失职、渎职行为，就会产生严重后果。第二条是绿色心理通道，知情同学及时拨打心理干预专家工作中心的“生命热线”电话，当事人的心理危机信息直达心理干预专家工作中心。这个通道的优点是信息传递及时、保真。

3 校园心理危机预警与援助系统的动力考察

我们设计的“大学校园心理危机预警与援助系统”具备保持系统运行所必需的多元心理动力。

3.1 “个人事业前程”与“学校社会形象”——学校领导的心理动力

相比于心理健康科学在中国刚刚重新恢复的20世纪80年代，今天的大中学校园心理健康教育工作在认识程度、政策支持等方面发生了根本性的转变，体现在以下两个方面。

一方面是正视心理健康问题的存在。心理健康问题一度是被定位为小资产阶级情调、个人主义泛滥、思想觉悟低下、道德品质问题对待的。在这样的认知定位之下，处理问题的方法只能是思想政治工作的方式和手段。现在，教育部出台的《加强大学生思想政治工作的实施意见》、《关注大学生心理健康工作的指导建议》都明确定位将心理健康问题与其他问题进行性质的区别和对待，以积极关注和正确对待的人文精神统领大学校园的心理健康工作，从而为大学校园心理健康事业的发展提供了舆论政策保障。

另一方面是积极采取科学应对的措施。公众对当前大学校园自杀事件的频繁发生难以理解的重要原因是“过去好像没有这样的事情，今天的大学究竟怎么了？”还历史以本来面目的话，这显然是不符合历史真实的。过去一旦出现大学校园自杀事件，就会悄无声息地处理问题了事，编造成其他意外死亡事故上报，从而隐瞒了事件的真相。今天，新闻报道透明度大大提高，领导干部心态逐渐趋于理智。在“力求不出事，出事不怕事”这一指导思想下，重视“平安大学，和谐校园”建设，在政策出台、资金到位、人员配置、工作开展等各方面都迈出了可喜的步伐。

在这样的大背景下，大学校园心理危机预警与援助系统的构建与运行就有了明确具体的学校行政领导归属。学校领导干部成为大学校园心理危机预警与援助系统的中枢神经。领导者的积极性来源于两个方面。

（1）主管领导“问责制”效应。

考察目前国内大学行政职责划分模式，学生管理工作通常是由主导副校长、副书记分管。根据中国内地政坛已经普遍推行起来的“问责制”行政管理规则，大学校园是否发生自杀事件已经成为关系到主管学校领导“个人事业前程”的问题。绝大多数领导官员在其职业生涯中都有两个基本动机——力求避免出现問題，葬送个人仕途前程；努力创造工作业绩，事业再上新的台阶。没有哪个领导会拿自己的前程开玩笑，大学校园心理危机预警与援助系统的构建和正常运行，以主管领导责任归属和事故“问责制”为强力机制，从体制上确保了领军人物的到位和行政资源的保障。

（2）损害“学校形象”的顾忌。

即使不是出于对报考生源负面影响的考虑，某某大学总是自杀事件频繁发生也是损害学校的公众口碑、社会形象的消极事件。尤其是随着高考招生生源争夺战的日益白热化，公众口碑、社会形象这一类评价指标会是关系到一所大学生死存亡的大问题。一旦出现自杀这样的重大事故，必然会引发一系列危及学校各项工作正常运行的链式反应，由此造成的后果不是在短时间内可以轻易挽回的。基于这样的认识，积极预防和有效干预大学校园自杀事件的发生成为保持学校良好社会声誉，提升学校在高等教育大格局中的社会竞争力的必然选择。

3.2 “自我效能体验”与“职业公众声望”——心理专家的心理动力

公众注意到一个非常奇怪的现象：以往引发社会共同关注和严重恐慌的危机事件，如1998年特大洪水灾害，2002年的大连“5·7空难”，2003年的“SARS疫情”等，给人民群众带来严重经济损失和巨大心理恐慌的时候，许多心理学者出现在公众媒体上，发表对事件的心理学解读和心理干预策略，引起了全社会对心理健康事业的肯定和欢迎。可是，面对频繁发生的大学校园自杀事件，心理健康专家却选择了沉默。作为业内人士，我们非常清楚地知道，心理健康专家学者“集体失语”的真正原因。

自杀的心理成因和干预策略的研究目前还停留在起步阶段。自杀在付诸实施前是当事人最为重要的心理秘密，心理学者难以征集到恰当的研究对象；自杀在成为事实之后，心理学者又无法与当事人进行直接沟通。于是，在研究方法和技术上受到严重局限，通过与相关人员的调查访谈、自杀者遗留的日记遗书、与获救重生的自杀未遂者交谈等途径的研究所得出的结论已经是典型的“弱证据研究”，逼近真实的程度很容易受到质疑。没有科学含量上乘的理论和行之有效的干预措施，最为明智的策略是回避挑战。

自杀的危机心理干预是单靠心理健康人士所难以承受之重。在中国目前的科研体制和运行模式之下，心理科学的专家学者“重追随国际心理学理论研究潮流，轻关注国计民生的现实心理问题”的取向非常明显。大学校园心理危机干预这一本身需要有深厚的专业功力和丰富的实战经验的活动，担当主力的却是初出茅庐、粗通心理的年轻人。另外，在全球范围内已经成为一个“心理魔咒”的公认的事实：心理咨询与治疗行业是自杀比率排序长期居于前五位的高危职业人群。这令心理健康从业人士处于百口莫辩的尴尬境地。

但是，作为以“研究心理科学规律，推广心理科学应用”为己任的心理学专

家学者，尤其是在大学校园从事心理健康教育工作的专业人士，两大情结决定了大家不会心甘情愿地无所作为。

追求“自我效能体验”。有这样一个“心理公理”：一个心理健康的人是在做着自己兴趣所在、力所能及的事，作为大学校园从事心理健康教育最为熟悉和认同这个公理。然而，就在自己的工作管辖范围内，经常会有自杀事件发生，而实施自杀者通常只是占有自杀意念者总体的冰山一角（12.5%）。这无疑会给大学校园心理健康教育工作者以强劲挑战——已经没有什么可推脱责任的借口，力求降低和避免大学校园自杀事件的发生确实不是一个勉为其难的苛求，而是一个必须跨越的底线目标。在心理危机预警与援助系统中，发挥专业特长、提供技术支持成为证明和展示心理学价值的坚定选择。胜任而愉悦是人之常情，心理健康专业人士会对自我效能感有明确认真的追求。

维护“职业公众声望”。心理咨询与治疗从公开面世的那天起就无法回避相形见绌的现实——病理医学以解除病人生理疾患和生理机能为己任，心理科学也应该以治疗人的心理问题为使命。医生运用临床检测和药物治疗手段可以产生直观具体的治疗效果，然而，心理咨询与治疗理论技术和临床治疗的有效性一直受到质疑与否定。于是，证明心理学不是故弄玄虚的理论骗局，确实可以在维护公众心理健康方面有所作为就成为心理学家的专业使命。如果在大学校园自杀的危机心理干预中可以表现出独具特色的作用，正是维护“职业公众声望”的绝佳途径。

3.3 “永失我爱的噩梦”与“安渡劫波的欢欣”——家庭的心理动力

因为自杀是当事人对这个世界彻底绝望的最后选择，个体以这样的方式结束生命意味着在自己的情感世界中没有什么人值得自己牵挂。所以，当一起大学校园自杀事件发生之后，前来处理后事的死者家人表现出极度悲痛和后悔莫及的情绪时，作为从事心理健康研究和应用的人士，通常不会给予太多心理干预。这一方面是因为面对亲人的去世，痛苦之情的表达是自然的情感流露，宣泄出来对死者的家人是一件有益于身心健康的事。更为重要的原因是对自杀者家人没有负起应有责任过失的归咎——如果家人与其有亲密的关系，给予必要的理解与支持，一般都可以积极应对现实的压力和心灵的痛苦。自杀个案追踪研究表明：95%的自杀者都曾经向家人流露出对生活的绝望情绪和结束生命的行为企图。本来完全可以避免悲剧的发生，难辞其咎的是家庭责任的缺失和爱心的匮乏。

为什么会出现家庭责任的缺失和爱心的匮乏问题呢？关注这一问题的研究者主要持有以下观点。

家庭生命共同体文化断裂，导致亲情淡漠。中国家庭传统文化中有许多值得

我们回味和怀念的东西。无论历史文化学家多么雄辩地证明“四世同堂”式的中国传统家庭失去存在的政治、经济的基础，注定要淡出现实舞台的必然性多么无可挽回。一个人的生存与发展，超越了个人的进退得失，成为关系到一个家族的希望、期待、兴衰、前途的时候，责任感和使命感会被强劲激发起来。传统意义上大家庭的解体，家的概念被严重淡化了，亲情的力量逐渐弱化。这样一来，远离家庭的亲情丛林的一个人，在现实压力的风吹雨打面前，轻易就会被摧枯拉朽般地毁灭。

个人主义生存方式普遍化，引发心理隔阂。现在我们对文化生态心理学的认识逐渐趋于理性和客观了，这是一个难得的思想观念和认识水平的进步。具有典型西方文化色彩的个人主义传播到东方文化本土上来，难免呈现水土不服的问题。我们做一件事之前，向父母问计，与兄弟姐妹协商，讨教亲戚朋友是非常具有中国文化背景色彩的行为方式。但是，在个人主义的评价尺度下，这是个性不独立，心理不成熟，缺乏执行力的典型表现。一切都独立决断、自行其是，成功了固然可喜。失败的话就只能独自品味苦涩的滋味。如果失败不是一杯可以独自吞下的苦酒，而是一片汪洋，淹没其中就是一个非常正常的结局。

从大学校园自杀事件引发的强烈社会反响和普遍家庭恐慌中，作为心理健康工作者，我们欣慰地感受到：没有生命会真正无意义地终结。血腥的现实正在唤醒社会和家庭对大学校园生存状态的积极关注，汇聚家庭和亲情的力量筑起大学校园自杀波涛的大堤已经成为一种明确的共识和强烈的心声。这样的心理动力来源于以下两个方面。

一方面，避免“永失我爱”的悲剧。“子女是父母生命的延续和未来的希望”，这是心智正常的为人父母者的基本价值判断和情感诉求。但是，因为盲目乐观地认为子女年龄大了，可以独立自主闯荡属于他们的世界了。或者，为自己的艰难生计维持、打拼，为追求卓越的事业梦想而拼搏。更有一些父母沉湎于自己内心世界的悲欢体验，享受精彩无限的浪漫生活。子女在自己的心中逐渐边缘化。频繁发生的大学校园自杀事件唤醒了“家中有人在大学”的亲情意识和危机意识。为了避免自己的家人因为不可预测的原因出现心理危机和悲剧发生，一封家书，一个电话，简短探视，家常提醒应该成为家庭与大学校园沟通的常态行为和普遍模式。

另一方面，体验“安渡劫波”的欢欣。有个案追踪研究表明：大学校园自杀事件的涉及家庭会长时间难以从噩梦中醒来，深陷自责、追悔的消极思维和颓废情绪之中，承受着“亲者痛，仇者快”的社会舆论压力。构成反差对比的是大学校园自杀未遂事件的涉及家庭成员，从他们失魂落魄地求证是否真的保住了生命的急切心情，确知真的有惊无险之后的失而复得的欢欣情绪行为表现中，我们可

以解读出“只要活着什么都不再重要，保住性命什么都可以付出”的不容置疑的心理行为。所以，家庭参与进大学生心理危机预警与援助系统中来，从来就不需要动员。而且，家庭亲人与心理危机中的当事人会因为危机事件的发生，重新寻找回一度渐行渐远的宝贵亲情，调整出建设性的沟通方式，这无论是对当事人还是其家庭成员都是真正有意义的心理成长。

3.4 “爱别人就是爱自己”与“付出一回报逻辑”——同学的心理动力

在对大学校园人际生态年代变迁的对比研究中，我们注意到许多妨碍大学校园心理危机及时识别与有效营救的因素。主要表现在以下两个方面。

竞争的过度与合作的淡化。昔日的大大学校园群体活动丰富，人际关系密切。利他主义、集体主义深入到每一个人的观念中，体现在日常的行动上。今天的大大学校园更为注重的是个人才能的展示和证书奖励的争夺。于是，同学关系对立倾向上升，亲密水平下降。竞争与合作的心理研究表明：两个存在胜负对立关系的组织之间，双方的主要互动模式是“两军对垒式”的竞争；一个组织内部的个体之间，双方的主要互动模式是“和，则两利，离，则两害”的合作。由此看来，本应“内求团结，外寻发展”的同学关系为过度竞争、淡化合作的现实所伤害。

隐私意识泛化与关爱之心萎缩。个体心理健康与人际关系融洽的重要标志和积极策略是个人内心世界的适度开放和对他人有施爱之心。开放与施爱，不仅纾缓了个体“无法言说”的心理压力，增进彼此的信任与了解，而且会得到真诚的情感支持、认知引导和行为辅助。现在的普遍现象：什么心事都压抑在心中独自消受，同学之间“井水不犯河水”。所以，出现某大学一位大学生因家庭重大变故自杀死在床上，三日之后才被偶然发现，令人发指的怪事就没有什么可奇怪的了。

但是，我们还是有充分的理由相信，大学校园仍然不乏“大家一起来，抗击自杀潮”心理动力的存在。这其中最主要的心理动力来源于：规避自杀链式反应。自杀者与他（她）的同学在实施自杀行为之前没有多少差异，这种天然的“同质感”深入到每一个人的心理深处。这就是为什么我们在得悉大学校园自杀事件发生后总会产生震撼与悲哀的情结所在。

研究表明：自杀事件的恶劣心理效应是一个令人无法回避的规律——接触自杀者的人，与自杀者生前关系密切的人，会长时间难以从自杀事件的情绪冲击中恢复正常心理，而是沉湎于自责、恐惧的情绪中难以自拔。尤为让人不安的是，因为遭遇了同学自杀这样的重大心理冲击，他们未来在遭遇人生的失意与困难时，先前同学以自杀作为解决问题方式的记忆画面会以“另类榜样示范”的方式重新显现。于是，像先前的自杀者那样结束生命成为个体最为自然的选择之

一。这是心智正常的人所不愿意见到的。

基于这样的心理背景，“爱别人就是爱自己”，已经不是一句深奥难懂的人生哲学明言、一个“浪漫+利他”的纯粹付出的高尚行为，而是一个明智的心理取向和自觉的“两利”行为。

经营美好成功人生。对美好人生的向往和事业成功的追求几乎是尽人皆知的心理需求，人本主义心理学称其为“相比于人与动物共有的生存的需要，更能够体现个体作为最高智慧生命和社会现实色彩的发展的需要”。

当然，现实生活中确有极少数人明确宣称：美好的人生是虚幻难测的，成功的事业是毫无意义的。对此，只需要简单考察一下持此悲观主义观点的人的既往成长史和目前生存现状，就不难发现：他们并不是从来就没有对人生的积极向往和事业的奋斗追求。由于自身素质的局限和社会规律的制约，他们可能遭受了一再的失意与严重的挫败，不再对人生与事业抱有积极的期待。这种消极心理肯定为个人的自尊心所不容。于是，否定和拒绝、玩世不恭和嗤之以鼻，成为他们放弃理想与志向、不再努力与奋斗而又可以自欺欺人地保护可怜的自尊心的心理防御机制。

作为一种正常的心理需要，我们都渴望彼此信赖的朋友和精诚合作的伙伴。这样的关系不是平平常常的岁月就可以沉积起来的，需要在关键时刻考验，特殊情境中孕育。当自杀者正处于生存危机的紧要关头，暂时放下手头的事务，付出作为同学的真诚、关爱、陪伴和辅助，当事人就可能安然度过心理危机期。根据“付出——回报”心理逻辑，在这个过程中，一种特殊的“生死之交”悄然形成。这种友谊就会成为人生路上的莫逆之交和干事创业的真诚伙伴。

大学校园心理危机预警与援助系统在正式运行中可能会引发如“暴露当事人隐私”、“系统过敏反应”之类的问题。然而，在力求避免大学生自杀行为的诉求面前，这是“两权相害取其轻”的必要代价。

歧路导行

——大学生无从问师的十大心理难题浅解

苏格拉底曾经描述过这样的现象：一个慧芽初萌的小儿可以向长者自由地发问并可以得到圆满的答案。因为人们认为小儿的无知是合情合理的，而小儿自己根本不会考虑无知是怎么回事。一个步入桑榆暮景的老者可以向晚辈坦然地发问并可以得到郑重耐心的解释，因为人们认为老者的发问可能隐喻着某种指点迷津的玄机；而老者已老，返回顽童心的同时，也退化到顽童的心智。除此之外的人则只好情不由衷地收敛尊口忍受无知的窘迫。这可谓之“成长的悲哀”。

人生哲学大师描述的悲哀在我们的大学生身上得到了贴切的验证：向先生讨教艰深的学术问题、与学友交流时髦的话题，可以随心所欲，高谈阔论；切身相关的生活话题、亟待解除的心理苦恼则羞于启齿，无从问师。在心理咨询过程中，我们总结了十种大学生常见的、多发的心理话题，集中解析一番，不求学术的深度，只希望启开茅塞，助你成长。

1 急躁

波斯诗人萨迪有一句名言：“事业常成于坚忍，毁于急躁。我在沙漠中曾亲眼看见，匆忙的旅人落在从容者后面，疾驰的骏马遗骨大漠，而缓行的骆驼却横穿沙洲。”这种看似不可思议的现象却在情理之中，急躁往往会使人不能冷静审视主客观条件而随意行事，结果只能是事倍功半，甚至事与愿违。大学生正值人生的盛年，急躁是大学生尤其是男性大学生的通病。人们一般倾向于将急躁视为气质决定的先天缺陷，如胆汁质、多血质的人往往比黏液质、抑郁质的人更易急躁，或性格决定的心理痼疾，如A型性格的人，有竞争心和紧迫感，整日忙忙碌碌，慌慌张张，遇事急于求成，毫无耐性。这种性格的人也易有急躁情绪。这样的观点，不是出于对心理科学的无知就是迁就姑息自己的借口。心理学者眼中的急躁不仅是有术可医，而且轻而易举。

1.1 认识危害

有急躁情绪的人易犯以下三个方面的错误：一是忽视条件，鲁莽上阵。生活中我们常常看到，许多性情急躁者在产生了一个新想法后，就迫不及待地付诸实施，但由于主、客观条件不成熟，往往不得不中途下马，不了了之，或骑虎难下，尴尬万分。二是浮光掠影，挂一漏万。性情急躁者往往缺乏耐心，不能系统周到地考虑问题，遇事如蜻蜓点水，一掠而过。三是忙中生乱，殃及他人。急躁者做事往往是风风火火，迅速有余，而细心不足，结果给自己和别人都造成了不少麻烦，损害了自己和别人的利益。急躁者一般都易发脾气，出言不逊的结果，必然有伤他人的自尊心，从而引发了人际关系危机。这样从思想深处真正认识到急躁情绪的危害，才能有克服急躁情绪的自觉性和主动性。

1.2 冷静行事

急躁情绪容易出现偏差，把好事也办成坏事。如果知道自己有容易急躁的毛病，就应该学会控制情绪，遇事进行“冷处理”。不要急于做反应，而要仔细审视一下，反复考虑一番，“三思而后行”。这样会纠正许多不必要的偏差。

1.3 学会等待

巴尔扎克说：“人类所有的力量，只是耐心加上时间的混合。强者既有意志，又能等待时机。”我们实现一个目标，解决某个问题，总要具备一定的主、客观条件。所谓等待时机，就是指要等待主、客观条件都具备时再行事，而不要盲目冒进，急于求成。当然，等待并不是消极地“守株待兔”，而是积极地创造条件。

1.4 自我暗示

自我暗示可以消除急躁情绪，具体做法：当意识到自己开始急躁时，反复默念：“怎么又急躁起来？快冷静下来，急躁会把事情搞糟的！”这样，在自我暗示下，使自己的急躁情绪恢复常态，从而冷静地处理问题。

2 逞强

性格心理学研究表明：好强是积极进取、不畏艰险的可贵品质。大学生历尽升学竞争磨难，憧憬风景独好的前程，没有好强的性格是不可想象的。但凡事过犹不及，无节制、无选择地逞强就会导致“走火入魔”。逞强不是一种上进的愿

望，而是一种满足自己虚荣心的企图；逞强也不是想把事情做得更好一些，而是希望风头出得更足一些；逞强者不是从实际出发去争强好胜，而是要不顾一切地炫耀自己；逞强者采取的方法不是充实和提高自己，而是不择手段地打击别人，抬高自己。

许多大学生自命不凡而在同学心目中的形象欠佳，症结大都是逞强所致。这令人不禁伤感又无可奈何。想听点专家建议吗？

2.1 明智

争强好胜要有所选择，不要在自己力不能及的事情上争强好胜。一个有口吃毛病的大学生，也想获得演讲比赛的桂冠，就不免有些自不量力了。若能意识到自己的能力毕竟有限，则事事逞强的心理自会淡化。

2.2 能输

任何人不可能事事都比别人强，赢得起也要输得起。有了“只能赢不能输”的想法，就容易助长逞强的思想。须知，不服输固然是为了使自己进步，但服输可以更好地向别人学习，目标也是为了进步。

2.3 调节

要时时注意调节自己的好胜心理。如果取胜了，就要及时进行“冷处理”，防止骄傲自满和不可一世；如果失败了，就要及时进行“热处理”，激励自己发愤图强。

2.4 警惕

要警惕好胜心的副作用，如好表现自己，好出风头，哗众取宠，贬低别人甚至打击别人，抬高自己等。对这些要及时克服。

2.5 远见

不应仅仅以胜过别人为目标。应该认识到，争强好胜，只是激励自己奋发向前，以及通过竞争，促使人们共同进步的一种手段。如果仅仅以胜过别人为目标，那就容易造成对别人成绩的嫉妒和对别人感情上的隔阂。

2.6 谦虚

要虚心地向别人学习长处，警惕妄自尊大、好为人师的态度。尤其是在自己有了缺点错误时，更应该虚心听取别人的批评建议。

2.7 选择

在哪一方面好强也要有所选择。要在事业上争强，而不是在日常生活琐事上逞强。在学习和工作上要有不甘人后、所向无敌的精神，而在生活琐事上，则要有宽厚随和、谦虚忍让的胸怀。

总之，过分好强者不希望有任何人超过他，看到别人比自己强点就像眼里有沙子一样难受。真正好强的人，应当谦虚待人，虚心向强者学习，这样才能使自己得到充实和提高，也才是有效的自强之路。

3 放纵

一项青年发展心理调查表明：一开始就决心不求上进的青年是极少见的。换句话说，绝大多数人都曾有过强烈的上进心和进取欲。问题在于，相当一部人都经不住各种诱惑，在进取中纷纷落伍了：有的是不能抑制低级欲望的冲动而渐趋堕落；有的是不能抵御不良诱惑而误入歧途；有的是在狂怒中失去理智，不能有效地控制自己的行为，导致过火的行为而犯罪。可以说，放纵自己是人生的天敌。一个人正是在自我放纵中迷失了方向，推卸了责任，在游戏人生中埋没了自我，葬送了前程。克服放纵的毛病，自己是自己最好的医生。你能做好以下几点吗？

3.1 明确人生目标

你决心成为一个什么样的人，你就能控制自己，使自己的言行服务于自己的人生目标，而排斥同目标相对立的各种诱惑。反之，如果你自己也不知道自己的人生目标到底是什么，那么，在诱惑面前，你就只能自我放纵。自制力的动力源泉之一，就在于从根本利益和长远利益上去考虑问题。有些诱惑之所以对你有诱惑力，就是因为它能向你充分展示表面的、暂时的利益。一个意志顽强的人，应当不为这种表面的、暂时的利益所诱惑，而应该经常牢记自己的根本利益和长远目标，这样，你就会获得自制力而免于放纵。

3.2 决不让步迁就

如果意识到这是不对的东西，不管它是多么强烈地驱使着自己，对自己有多大的吸引力，自己都要坚决克制，决不作半点让步和迁就。不行就是不行，半点妥协也不能有。掌握“不行”这两个字，是培养自制力的第一道防线，这第一道防线守不住，培养自制力的计划就会“全线崩溃”。

3.3 要从小事做起

不要以为克服放纵一定要有特殊的条件和不平常的际遇。相反，人的自制是在学习、工作、生活中的千百万小事中培养和锻炼起来的。许多微不足道的小事，都会影响到一个人自制能力的形成。如早晨是按时起床，还是在被窝里再躺一会儿，对自己的自制力就是一个小小的考验。积小成大，如果能在诸如此类的小事上也不放过对自制力的锻炼，则一旦遇到大事，就能表现出坚强的自制力，放纵就会与你无缘。

3.4 坚持执行决定

克服放纵，还必须始终不渝地坚持完成已经采取的决定。当然，为保证决定的正确性，在做决定时要慎重考虑，三思后行。但一旦在深思熟虑的基础上做出决定，就要坚定不移地付诸实践，不能轻易改变和放弃。因为每一个半途而废的决定，都会严重地削弱自己的自制力。

3.5 及时领悟反省

如当你在困难面前想退却时，不妨马上责备自己的懦夫思想，责备自己的无用和没出息。这样往往能够唤起被屈辱了的自尊心，从而战胜怯懦思想，成功地控制自己。当意识到自己做错了事后，对自己采取某种惩罚措施，如在一定时期内不让自己看电视。当感到自我怜惜时，就对自己说：“活该，你做错了事，该罚”等。实践证明，这对于帮助克服自我放纵也是有好处的。

4 遭嫉

苏联著名教育家马卡连柯曾经说过：“坚强的意志不仅是想干什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事……没有制动器，就不可能有汽车；而没有克制，就不可能有任何意志。”当你学习成绩优异，当你获得某种殊荣，当你被委以重任，甚至当你聪明灵秀或楚楚动人的时候，都可能嫉妒伴随着飞香走红而来。当妒火在你四周燃烧的时候，你简直成了热锅上的蚂蚁。怎样才能熄灭这包围着你的熊熊妒火呢？

4.1 “走自己的路，让别人去说吧！”

英国哲学家培根对嫉妒现象深有研究，认为嫉妒是常见的社会现象，有两种人一般是不会遭人嫉妒的：一种是原先条件就比人优越的人，他们取得比别人更

优越的地位，别人认为是理所当然的；另一种是付出了巨大的努力才改变自身地位的人，别人认为这种努力是自己所难以付出的，因而也就无嫉妒可言。暴发户之所以很容易受人嫉妒，因为别人对他们的“暴发”很不服气。可是暴发户成了新社会显贵以后，人们对他的嫉妒也就会慢慢缓和下去，进而转移到新的暴发户身上去。现实生活中的嫉妒也有类似的特点。本来“平起平坐”的人，彼此不相上下，这可以说是一种平衡。后来，有人冒尖超过了自己，原有的平衡被打破，不平衡出现了。于是，有的人就开始嫉妒冒尖者。这种嫉妒将一直持续到冒尖者的“冒尖”成为稳定的现实，达到新的平衡为止。显然，这种平衡同原先的“平起平坐”的平衡已经具有完全不同的质。所以，消除别人嫉妒的最好的方法，就是致力于创造新的平衡。换言之，就是遭妒而进，继续走自己的路，不为别人的冷嘲热讽、流言飞语所分心、所却步。你一两次考试成绩超过别人，别人可能认为是偶然的，嫉妒的只是你的“运气”；然而，当你的成绩稳定在比别人高的水平上时，别人就会心悦诚服地佩服你是他可望而不可即的优等生。这时，你就不再成为他们嫉妒的对象了。这种方法，用但丁的话来说，就是“走自己的路，让别人去说吧！”

4.2 向嫉妒者表露自己的不幸和努力

当被嫉妒者感到幸运时，嫉妒者却因此感到不幸，这种幸运的反差便成为嫉妒心理产生的源泉。因此，如果你能主动向嫉妒者吐露自己的不幸往事、自己所做的超人努力，以及目前的窘境，就会缩小双方的心理距离，并让对方的注意力转移了。这往往会使对方对你的努力自叹不如，也会使对方感到你的谦虚，甚至会产生对你的同情，从而有可能使妒火“烟消云散”。

4.3 主动帮助嫉妒你的人

主动帮助嫉妒者进步，使其能看到你的潜力所在，也是一种熄灭妒火的方法。在日常生活中我们经常看到，同样是学习、工作，有所作为且肯帮助别人的人，“人缘”总比“独来独往”的好，受人嫉妒的情况也来得轻，原因就在于此。当你能主动帮助对方时，嫉妒者就会感到：你的进步并不是对他的一种威胁，而是出于对美好生活的一种追求。当然，这种追求对他也是有益的。

4.4 主动求助于嫉妒你的人

嫉妒者之所以嫉妒别人，往往是由于自己的自尊心没有获得适度满足所致。因此，如果我们能不计较他的态度和言行，主动找他们寻求某种帮助，使他们感到“你也有要我帮忙的时候”，因而自尊心在不同程度上获得了某种满足，这

样，妒火的温度就可能降下来。

4.5 让嫉妒者也来分享欢乐

你取得的成绩与别人的帮助总是分不开的。因此，当你取得成就并获得荣誉时，要注意不要冷落人家，更不要居功自傲。你可以采取各种方法让大家包括嫉妒者在内都来分享你的欢乐与荣誉，这有助于消除危害人际关系的紧张空气。

当然，有时你尽管做了很大努力，有人就是妒火中烧，而且一烧而不可熄。遇到这种情况，你也不必退缩。因为嫉妒从本质上而言是“自己意识到别人已经超越而过，自己又没有勇气加速自己的步伐”的“心理叹惜”行为。你大可不必在意，告诉自己：“岂能尽如人意，但求无愧我心。”

5 畏言

俗话说：人言可畏。许多大学生整日为求八面玲珑而费尽心机，真情实感不敢流露、正行善为不敢实施，弄得身心疲惫也难免畏言的出现。

心理学者向你发出如下忠告。

5.1 端正认识

应该把被人议论看成是生活中的常事。俗语说：“谁人背后无人说，哪个人后不说人。”这句话的后半句不对，但前半句则多少反映了生活真实。被人议论，不就是群体与你发生的一种互动？因此，不能说被人背后议论都不是好事。换言之，有议论，就有符合你的需要和不符合你的需要之分。对前一种议论，你听了当然高兴；对后一种议论，你听了心里当然不是滋味。然而，对于后一种议论来说，就内容而言，有对与不对之分；就动机而言，有善意与恶意之分。所以，对正确的议论，我们应该虚心听取；对不正确的议论，也可以“左耳进，右耳出”嘛，何必耿耿于怀，受其左右呢？

5.2 我行我素

爱在背后议论别人的人，往往是嫉妒心很强的人。他们害怕别人比自己强，于是制造事端，编造闲话，中伤你，刺激你，使你情绪不好，气馁松劲。如果你听到这些闲话后，就气恼不平，岂不正中这些人的下怀？俄国一位著名化学家从小十分喜爱化学。有一次，他背着老师、同学，偷偷进行他设计的化学实验，不料引起试管爆炸。这件事引起了同学们的非议，有的还在他的书桌上贴上“伟大的化学家”的纸条，对他进行讽刺。可是他并没有气馁，更没有却步，而是百折

不挠地继续钻研。10年后，终于在化学研究方面做出了举世瞩目的贡献。这位科学家在年轻时所遇到的非议，恐怕比你还厉害吧！但他经受了这些议论，意志受到了严峻的锻炼，这对他的事业成功很有好处。确实，一个人要敢于正视别人的议论，不怕别人议论，善于从别人的议论中吸取“养料”，这既是意志坚强的表现，也是事业成功的条件。

5.3 敢于斗争

常言道“人言可畏”。闲话，如果只出于一两人之口，说说而已，自然可以不必理会。问题在于闲话常常不只是说说而已，而是传播广泛，因为背后议论人者总希望听的人越多越好，传得越广越好，给你造成的压力越大越好。的确，流传广泛的闲话也称流言，最容易迷惑人，使人信以为真，因而对人的伤害、打击越大。但是，应该看到，闲话欺侮的是懦弱者，你越软弱，它就越肆无忌惮地伤害你；只要你能勇敢站出来，它就会像面对光明的蝙蝠一样，隐匿逃遁了。所以，对于带有造谣、中伤、诬陷性质的“闲话”，要理直气壮地把事实真相告诉其他同学，让散布流言者在阳光下现丑，这也是对他的帮助。如果情节严重，还可通过法律手段捍卫自己的尊严。

5.4 善于斗争

应该看到，爱背后议论别人的人，常常是一些性格狭隘、浅薄无聊、多疑善妒、既缺乏高尚生活情趣，又精力充沛的人。对于他们，还应该本着“与人为善”的态度，伸出帮助之手，予以批评教育，使他们能做一个心胸开阔、品德高尚的人。具体方法我们总结为“四步曲”：

第一步，开诚布公地向他们说明事情的原委。真相使他们认识到自己是无中生有。

第二步，帮助他们认识到不负责任地背后议论人的危害性。

第三步，耐心开导他们，授以做人的道理。要使他们能够与你进行心理换位，即将心比心，想想要是他自己被人议论将作何感受，从而唤起同情心。

第四步，鼓励他们把充沛的精力用到学习中，用到为他人排忧解难上去。这样，才能真正有效地制止被人议论，对背后议论人者也是不可多得的教诲。

6 戏言伤人

当我们认识到故作正经、不苟言笑的弊端，崇尚风趣幽默、随心所欲的风格时，就会发现：谈笑风生是一种建立在观念、经验、智慧基础上的语言交流的行

为方式。不懂分寸，不会驾驭，就会出现戏言伤人的局面。更为严重的后果也未必不会发生——在某大学校园的老乡迎新茶话会上，一位高年级的男同学对一位身材偏矮的一年级男同学说：“你要早一点开始找女朋友，先下手为强嘛！”这位身材偏矮的男同学尴尬地无从回应。本应就此打住，另一位高年级的男同学口出戏言：“武二郎都可以找到潘金莲，你也可以找到属于你的美眉。”结果可想而知——男同学含泪跑出房间，多位同学追出去安慰受到伤害的同乡。其他人也都坐不下去了。低级庸俗的所谓“开过了头”的玩笑，则是一种恶作剧，有百害而无一利。

那么，在大学校园里，同学之间究竟应该怎样开玩笑呢？我们给你提出一个“开玩笑心理行为框架”。

6.1 适可而止

所谓适可而止，即要做到两戒：一戒过分。一般来说，开玩笑都想取得一种令人回味无穷的幽默效果。为此，有些人竟用过分的语言开玩笑。其实，玩笑能否令人回味无穷，在于巧妙、含蓄的构思，精辟、深奥的哲理，浅显、滑稽的表现形式，幽默的例证，以及特定的矛盾和情境等。用过分的语言去开玩笑，难免会出现污言秽语。二戒过度。开玩笑也得讲分寸，不可只图自己的兴趣、痛快，而不顾对方是否能接受，开起玩笑来就乱说一气，没边没沿，没完没了。此外，“君子动口不动手”，说说笑笑就可以了，不可以动手动脚。

6.2 注意场合

严肃、静穆的场合不应开玩笑。在喜庆的场合，要注意自己所开的玩笑能否给喜庆的环境增添喜悦的气氛，如果因为你的玩笑而使别人扫兴就不好了。学习时间，不宜开玩笑，其理由不言而喻。吃饭时也不要开玩笑，因为这不仅有碍卫生，而且很容易因笑而将食物误吸入气管，甚至导致因食物堵塞气管而窒息猝死的严重恶果。

6.3 因人制宜

遵守“四戒”。一戒男女无别。男同学和女同学对语言情境的承受能力不尽相同。一般来说，男同学对语境的承受能力较强，一般的玩笑不会导致他们的难堪，而女性正好相反。所以，开玩笑也要“男女有别”，切不可过重地对女同学开玩笑，使其“下不了台”。二戒长幼无序。长幼有序是中华民族的传统美德，所以，对长者开玩笑也要注意长幼关系，要以尊敬长者为前提，切不可把长者的缺点或不足当成笑料。三戒不顾性格。一般来说，与性格开朗、大方、豁达、健

谈的同学开玩笑时，在内容、方式、情境的“自由度”上可以更大些，否则要注意把握分寸。尤其是对那些性格内向、多疑好猜、抑郁寡欢的同学更是如此，对这类同学一般不宜开玩笑。四戒不问心境。“人逢喜事精神爽”，当同学心情郁闷、情绪低沉、不爱交谈时，就不宜开玩笑。

6.4 尊重人格

每个人在生理上、心理上、行为上都可能不足，这些不足会使人感到遗憾、烦恼、甚至痛苦。一个有良好道德修养的人是不会把人的这些不足之处当笑料的。“恶语伤人恨未消”，如果你用别人的这些不足之处来开玩笑，你将深深地被人憎恶，同时也证明你是一个“缺德”的人。

6.5 语言文明

开玩笑是运用幽默的语言，艺术地进行思想交流和感情交流，这就要求语言必须纯洁、文雅。污言秽语，不仅使语言环境充满难闻的“气味”，对听者也是一种污辱，也显示出开玩笑的人情趣低俗。

6.6 察言观色

开玩笑时要注意对方的表情反应。若对方欣然应对，自然可以但开无妨。若是对方面露愠色，则应来个急刹车、画句号，以免自讨没趣。

7 猜疑

一些大学生因为自身的敏感、多疑的气质特点和过分自尊、缺乏自信的性格倾向，常常过度关注别人的言谈举止的“话外之音”、“别有之意”，并联想由此产生的殃及自己的影响，所以活得很苦、很累。

从心理学角度来看，猜疑是一种不符合事实的主观想象，是一种消极的信息加工取向和不良的自我暗示心理。有猜疑心的人，往往先在主观上假定某一看法，然后把许多毫无联系的现象都通过所谓的“合理想象”拉扯在一起，来证明自己看法的正确性。为了能达到这一目的，他们甚至能无中生有地制造出一些现象。真是猜猜疑疑，疑疑猜猜，越猜越疑，越疑越猜。明白了这一道理后，就可以从以下几个方面来克服自己的猜疑心理。

7.1 保持头脑冷静

现实生活中，许多猜疑在真相大白了之后都是很可笑的。但在此之前，由于

猜疑者消极的自我暗示心理作祟，却会觉得事情顺理成章。于是，保持冷静客观的态度观察、分析和思考问题，是消除猜疑的途径之一。话是可以这么说，要做到并不容易。除了注意在观察时要放弃原先的假定，以防止一些“先入为主的假定”产生心理定式外，还要牢记“当局者迷，旁观者清”的古训，在看似无意的交流中，请一些自己信得过的人帮助分析，以消除一些荒唐可笑的可先入为主。

7.2 注意调查研究

有了猜疑心之后，要注意加强调查研究。调查要本着实事求是的原则。俗语说“耳听是虚，眼见为实”，不能听见别人说什么就产生怀疑，要以眼见的事实为依据。况且，有时眼见也未必是事实，这就得费一定的时间和工夫，找出实质性的东西。

7.3 及时开诚布公

猜疑往往是彼此之间缺乏交流，人为设置心理屏障的结果，就应当通过适当的方式，同被猜疑者进行开诚布公、推心置腹的交谈。在这个问题上，死要面子是毫无意义的。相反，如果你能诚恳相告，对方未必会认为这是你对他的不信任，甚至能从你的一片诚意中，进一步看出你对他的信赖，从而冰释前嫌，越发敬重你。而如果你把疑心紧锁胸中，则只会加深矛盾，恶化相互间的感情。

7.4 坚持待人以宽

猜疑心重的人，大多对自己要求不高，对别人倒多少有些苛求。如看到别人背着你讲话就不高兴。换言之，别人的交往方式必须符合你的心意才行，这有点苛求于人吗？又如，你看到老师有时对你态度冷淡点也不高兴。换言之，你要求老师对你的言谈举止始终充满热情，而不能因为他（她）本人的心理状态而有所变化，这岂不有点不合情理？可见，许多猜疑正是来自对别人要求过高所致。正因为如此，坚持待人以宽，也是克服猜疑心的一条重要途径。

8 优柔寡断

8.1 导致优柔寡断的原因

许多有痛失良机经历的大学生都会深为自己优柔寡断的行为方式苦恼。作为大学生心理健康工作者，我们则习惯于以反例给予安慰。如一个买了旅游机票的

人却还在为去或不去而无所适从，犹豫的结果是误了这个航班。正当他最后决定去机场乘下一航班时，传来原航班飞机中途失事的报道。在为这位得益于优柔寡断的幸存者庆幸之余，我们还是不会提倡它。因为这毕竟不是有智慧色彩、积极主动的行为方式。导致一个人优柔寡断的原因是多方面的，主要有以下几个方面。

（1）认识障碍。

对事物缺乏必要的知识和经验，所谓“吃不透，摸不准”的认知状态而使人拿不定主意。

（2）情绪刺激。

俗语说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。曾经有过强烈的情绪刺激史，一旦遇到类似的刺激情境，痛苦、紧张的记忆被快速唤醒，从而进退维谷，无从下手。

（3）个性色彩。

遇事犹豫不决者多具有以下性格特点：缺乏自信、感情脆弱、易受暗示、在集体中随大流、过分小心谨慎等。

（4）缺乏历练。

这种人从小在备受溺爱的家庭中长大，过着“衣来伸手，饭来张口”的现成生活，一旦独自走向社会，就会束手无策，遇事犹豫不决。

（5）家教严格。

这是指家长从小管教太严，这种教育方式教出来的人只能使人循规蹈矩，不敢越雷池一步。一旦情况发生变化，他们就担心不合要求，在动机上左右徘徊，拿不定主意。

8.2 克服优柔寡断的手段

要克服优柔寡断这种性格缺陷，需要从以下几个方面入手。

（1）充实知识经验。

心理学的研究认为，人的决策水平与其所具有的知识和经验有很大的相关性。一个人的知识和经验越丰富，其决策水平就越高；反之，就越低。这也就是俗语所说的“有胆有识，有识有胆”的意思。

（2）加强思维训练。

对事情的深思熟虑是在关键时刻能够当机立断的心理前提。对此，拿破仑曾深有体会地说：“我能够在别人猝不及防的情况下知道自己应该说什么话和采取什么行动，这完全不是冥冥之中有什么天才对我的突然启示，而是我的思考对我的启示。”古语说：“凡事预则立，不预则废。”平时多开动脑筋，经常思考问题。进行思维训练，这是关键时刻有主见的基础和前提。

（3）摆脱依赖心理。

为了克服遇事犹豫不决的毛病，还必须摆脱遇事问别人，等别人拿主意的依赖心理。要培养自信、自主、自强、自立的勇气和信心，培养自己性格中的独立意志。

（4）学会遇事冷静。

实践表明，遇事犹豫不决也常是紧张、着急、焦虑等不良情绪干扰认知过程的结果。越是着急越拿不定主意，越拿不定主意越是着急，从而形成了恶性循环。因此，为了克服遇事犹豫不决的毛病，必须学会遇事冷静。遇事冷静才能排除外界的干扰与暗示，才能稳定情绪，进行由此及彼、由表及里的思维加工，从而能迅速做出决策。

（5）注意当断则断。

有些人之所以遇事犹豫不决，一个重要原因，就是怕自己有什么考虑不周之处。要求自己考虑问题周到一些当然是对的。但是在执行过程中，可以随时依据变化了的情况对原方案进行调整和补充，从而使原来的方案逐步完善起来。更重要的是，许多时候，丧失时机比考虑略为不周所造成的损失要大得多，这就叫做“机不可失，时不再来”。一般来说，有七分把握，就应下定决心了。

9 虎头蛇尾

从心理学的角度看，这种做事虎头蛇尾的毛病，是缺乏理智和意志。要注意以下几个方面的问题。

9.1 确立远大志向

我国古代哲学家王守仁说：“志不立，天下无可成之事。”任弼时也说：“志

坚则不畏事之不成。”确实，一个人如果没有远大的志向，没有崇高的目的，没有美好的希望和追求，他的行动就会失去方向和动力，稍遇困难就会心灰意冷，一蹶不振；如果有志向，有抱负，有追求，认识到自己行动的真正意义和最终目的，就会激发出坚韧的毅力，不达目的，决不罢休。

9.2 培养乐观态度

毅力的大小与克服困难的大小成正比，这是意志活动的一条规律。生活中充满了形形色色的困难，能否克服这些困难，把工作进行到底，也取决于有什么样的生活态度。乐观的人视困难为常情，在他眼里，“困难像弹簧，看你强不强；你强它就弱，你弱他就强”。因而充满了克服困难的信心、决心和恒心。悲观的人往往人为地夸大困难，或者未战先降，或者晃两枪就败下阵来，表现出毅力的丧失。因此，要想克服做事虎头蛇尾的毛病，必须注意培养乐观的生活态度。

9.3 注意由易到难

有些人很想把某件事善始善终地干完，但往往因事情困难太大而难以为继。因此，对于毅力不很强的人来说，在确定自己某一阶段的奋斗目标，选择实现这一目标的突破口时，一定要坚持从实际出发和由易到难的原则，切不可图“一锹挖口井，一口吞个饼”。

9.4 兴趣激发毅力

有人说兴趣是毅力的门槛，这话是有道理的。昆虫学家法布尔自幼对昆虫有特殊的兴趣，他在树下观察昆虫，可以一趴半天。获得诺贝尔物理奖的丁肇中教授说：“我经常不分昼夜地把自己关在实验室，有人以为我很苦，其实这是我的兴趣所在，我感到其乐无穷。”确实，一个人倘若对某项工作、某件事情、某门学科发生了“其乐无穷”的兴趣，毅力当然如影随形、联翩而至了。

9.5 从小事做起

从小事做起，对培养毅力有重要意义。高尔基说：“哪怕是对自己的一点点克制，也会使人变得坚强而有力。”生活一再昭示：人皆可以炼就毅力，毅力与克服困难伴生。克服困难的过程，就是培养自己毅力的过程。毅力不很坚强的人，往往能克服小困难而不能克服大困难。但是，积极克服小困难的胜利体验会逐步培养起人克服大困难的大毅力。事情从来就是这样相辅相成。小事情那么多，从哪些小事情做起呢？就从那些自己最容易忽略也容易暴露自己意志弱点的小事做起。

10 拖拉

许多大学生都有“空怀凌云志，难以展鲲鹏”的虚无感，究其原因，最主要的是缺乏行事果断的作风，凡事拖拖拉拉。这种毛病的恶果，正如清代学者钱泳在《明日歌》中所唱的那样：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”怎样才能克服这种坏毛病呢？或许可以从以下几个方面入手解决。

10.1 对症下药

要克服拖拉毛病，当然首先得寻找造成办事拖拉的原因。一般来说，造成办事拖拉的原因有以下四个方面：其一是避重就轻。造成拖拉的首位原因是逃避需要费力气做的事。如许多人对手头的工作不是根据其重要程度来决定轻重缓急，而总是拣容易的做，把难的搁在一边。这样，当限期临近时，那些困难的事就会压得他们喘不过气来，从而影响了计划的如期完成。其二是时间错觉。在有些人眼里，总觉得今天太短，明天很长，殊不知今天与明天是一个相对概念，今天到明天就成了昨天，而明天又成了今天。因此，把今天应当做完或经过努力可以做完的事情推到明天是不明智的。这正像明代学者文嘉在其《今日诗》中所写的那样：“人生百年几今日，今日不为真可惜；若言始待明朝至，明朝又有明朝事。”其三是惰性作用。有些事情并不很难，稍花力气去做可能很快就可以做好了，但有的人也喜欢拖拉，这恐怕就是惰性作怪了。一个人一旦有了惰性，则事情不论难易，就会能拖则拖。其四是缺乏计划。有些人“眼睛一睁，忙到点灯”。看起来整日里忙个不停，但实际上也不知忙了些什么，到头来许多该做的事没有及时完成，造成拖拉。显然，这种人并不是懒人，缺乏的只是计划性而已。总之，只有针对上述造成拖拉的具体原因“对症下药”，才能“疗效显著”。

10.2 立即动手

许多事情之所以拖下来，往往在于该做时没有去做它，以后就很难找到合适的机会。文嘉说：“今日复今日，今日何其少。今日又不为，此事何时了？”不要以为反正时间还充裕，可以搁一搁，很可能一搁就搁下去了。

10.3 知难而进

要正视那些不合心意或者需要花力气的工作。这类工作越是躲避它，心理压

力就越大。不但工作做不好，也容易养成拖拉作风。事实上，对工作能否知难而进地做好它，对自己的工作能力和意志品质也是很好的锻炼。

10.4 日日盘点

不妨进行一次认真的清算，检查一下自己该做完的事做完了没有。这样，就可以逐步养成“今日事今日毕”的好习惯了。

发现生活之美 体验人生之乐

——心理健康视野中的休闲娱乐的心理价值和现实功能

休闲娱乐心理成熟度趣味测试

温馨提示

请读毕立即选择一个符合自己目前状况的答案，然后推断一个关于这个题目的“最佳答案”。

1. 我对休闲娱乐的观念是（ ）。
 - A. 如果有可能，我期望整天沉浸在娱乐场所，纵情于享乐
 - B. 玩物丧志是千古遗训，惜时勤奋为成功秘方
 - C. 学习工作是必须面对的人生主题，休闲娱乐是忙里偷闲的偶然放松
 - D. 从学习工作中创造和储备人生财富，在休闲娱乐里探寻和体验生活乐趣
2. 有人沉湎于网络游戏荒废学业，有人放弃了职场成长追求玩乐。你对这样的人的定性是（ ）。
 - A. 这就是我的一个铁哥（磁姐），我也是这样一个人，自得其乐
 - B. 网络游戏是万恶之源，游戏职场是自甘堕落
 - C. 一人一个活法。我采取“四不政策”——不赞成，不效仿，不否定，不谴责
 - D. 不是沉湎其中多么其乐无穷，而是在自我麻醉中逃避现实
3. 有下列四种青年人认识和对待“休闲娱乐与奋斗追求”之间关系的代表性观点，你是其中的哪一个人呢？（ ）。
 - A. 休闲娱乐与奋斗追求是两种人生观和价值观的体现，相互之间不可调和
 - B. 追求休闲娱乐的享受是人的本能取向，奋斗追求是满足休闲娱乐的前提和保障

C. 玩要玩得有节制，乐要乐得有品位，做事追求成功，奋斗改变命运
 D. 奋斗追求是青年人现实人生中的主旋律，休闲娱乐是对奋斗追求的主动调节和自我奖赏

4. 休闲娱乐在我的生活中扮演的角色是（ ）。

A. 休闲娱乐在我的生活中根本没有立足之地，我的学业和工作很忙，没有时间休闲娱乐

B. 我对生活的最大兴趣和快乐之源全部来自休闲娱乐，学习、工作让我感觉不到人生的价值和意义何在

C. 我主要的时间和精力是投入于学习和工作的，如果有朋友和同学邀请，我也乐意投入于休闲娱乐之中

D. 学习和工作是我积极关注的人生主题，我同时注重休闲娱乐给我带来的美好体验，主动设计双边内容，和谐安排两种生活

5. 我在休闲娱乐活动中经常扮演的角色是（ ）。

A. 我基本不懂得休闲娱乐的规则和技能，习惯于做一个不起眼的、可有可无的角色

B. 大家都知道我是一骑绝尘的超级玩家，我的娱乐技法和兴趣是同伴中的翘楚人物

C. 我只对一两种活动有兴趣参加，并且具备相当高的技法水准。对别的活动选择拒绝或者沉默

D. 我在自己的同学和朋友圈子中算得上是一个活跃分子，我并不总是技法超群者，我有兴趣从活动过程中体验与人交往的快乐

6. 我在休闲娱乐中的体验和收获是（ ）。

A. 浪费了许多时间，没有什么收获可言

B. 休闲娱乐的过程非常愉快，并且借此可以暂时忘掉烦恼

C. 结交更多一些自己喜欢的朋友，学习和训练了一些休闲娱乐的技法

D. 我从中感受生活的美好多彩，获得友谊和快乐，为更有效能地学习和工作助力和加油

操作手册

1. 分数划定标准：

A——0分 B——1分 C——3分 D——5分

2. 测试结果解释：

总分30分。如果你的得分在6分以下，说明你的休闲娱乐成熟度太低，“不

会休息也不会工作”；如果你的得分在6~18分之间，说明你的休闲娱乐成熟度不高，在休闲娱乐中，往往会沉湎其中不能自拔；如果你的得分在18~25分之间，说明你的休闲娱乐成熟度基本成熟；如果你的得分25~30分之间，说明你是真正会让休闲娱乐给你带来积极人生体验的高手。

3. 提高休闲娱乐水平的建议：

你不是在选择一个符合自己目前状况的答案，而是推断了一个关于这个题目的“最佳答案”，请大家交流。

休闲娱乐在许多中国人的生活中是没有一席之地的，这是由我们这个国家和民族源远流长的文化传统和价值导向决定的。由此引发了两方面的可悲而又可笑的问题：其一，思想观念上否定休闲娱乐。许多人认为，休闲娱乐的近义词就是玩物丧志、虚度光阴；其二，现实行动中排斥休闲娱乐。从事休闲娱乐的人背负沉重的自我谴责和社会舆论压力。

修正和发掘中国人从事休闲娱乐活动的心理动力，探讨如何从事休闲娱乐的规则成为本文的使命和价值所在。大学生作为新生代，肩负着继承和传承优秀的文化传统和价值观念，修正和改变落后、迂腐的生活方式和心理取向，展示和传播积极乐观、健康向上的人生理念和行为方式的使命。你必须明白：如何认识和对待休闲娱乐其实与你如何学习、工作同样重要。

休闲娱乐的心理价值和实施策略

有这样一位被尊为学界泰斗的先生，遍布全国各地的弟子们济济一堂，为他庆祝九十五岁华诞。大家盛赞先生在学术探索生涯中取得的里程碑式的成就和教书育人桃李满天下的美誉。先生淡然一笑，示意去庭院外呼吸一下新鲜空气。

先生的寓所位于华南第一学府的校园一隅，弟子们簇拥他来到别墅外，大学校园的情景尽入眼帘——大榕树下，一群少儿在玩弹子游戏，一会蹲，一会趴，时而凝神屏息，时而爆发欢笑；一对青年学生模样的男女在池塘边的石凳上落座，男孩神采飞扬，女孩含笑依偎；一对年轻的夫妇追随在脚踩踏板车的顽童的身后，爸爸开心地喊加油，妈妈担心地叫小心……先生倾心投入地看着，两行浊泪从深陷的眼眶里流淌出来。弟子们莫名惊恐：先生这是怎么了？

先生是被眼前看到的一幕幕场景深深吸引了，这是多么美好的生命画卷呀，而自己的一生好像从来就不曾经历过。先生返回房间，写下一首题为《耄耋心语》的十四行诗：

童年功名教育，远离玩耍游戏；
少年追求卓越，一心出国留洋；
青年异国打拼，爱情寂寞花开；
中年报国酬志，没有温馨时节；
老年盛誉加身，鲜花掌声淹没；
不觉油尽灯熄，何时安闲片刻；
期待一生如梦，一切从头来过。

在生命即将走到终点的时候，先生感悟到了什么？

在人生的大舞台上，休闲娱乐是色彩明快的一幅画，富有乐感的一首歌。没有色彩和歌声的生活是了无意义的寂寥人生。审视自己和所熟知的人的生活质量，休闲娱乐在公众生活中的普遍缺失和扭曲的现象普遍存在。人生的意义，就其终极价值和最真实的意义而言，是我们内心的感受——“我的心情，现在好吗？”

由于我们社会的主流价值理念和文化传统倡导创造、奋斗的取向，回避和压抑人的本性对轻松、愉悦的偏爱。这直接导致了休闲娱乐在我们的生活中“没有正当价值认同，缺乏应有存在时空”的局面。于是，修正国人关于休闲娱乐的价值理念和行为取向成为一项非常有意义的工作。

1 休闲娱乐的心理动力学

休闲娱乐的价值和功能至少可以体现在以下十个方面，这正是我们热衷其间的心理动力所在。

1.1 突破生存困境

日常生活的单调、学习工作的辛劳、有形无形的制约、身心和谐的缺失、状态低迷的困境、前途无“亮”的痛苦……是我们每个人都难以幸免的生存困境。我们在现实生活中遭遇挫折、面对无奈是在所难免的。心理学研究表明：专注于对某种令人愤怒、悲痛、焦虑、无奈的对象或情境中，个体会出现意识范围狭窄、智慧水平下降、意志努力消亡、非建设性行为上升的恶性循环效应。如果个体的注意力转换到无关的活动中去，个体可以有效地实现“换一个视角看问题、重拾信心与智慧”的自我升级。根据这一原理，我们采取注意力转移策略，借助适当的休闲娱乐活动，达到调节生活作息、弥补身心匮乏、恢复充沛体力、维持健康身心的目的。

1.2 宣泄负面情绪

与积极的情绪是一种宝贵的建设性活动能量相反，消极的情绪是一种破坏性的能量。这种能量的产生和积蓄，会以两种方式释放出来：一是消极面对现实生活、冲动处理具体问题的外部攻击取向，致使处境更为糟糕，问题更难解决；二是表现为自责、内疚、自卑、自我惩罚的自我攻击取向，各种心身问题由此产生。根据情绪管理的“全方位激发和维持积极情绪，为建设性的人生目标助力、加油；多渠道监控和释放消极情绪，为内心和谐的生活状态调校保障”的健康心理新理念，个体主动将休闲娱乐活动纳入自己的生活日程中来，在放松身心的休闲娱乐中，可以摆脱沉重的精神压抑、缓解负面情绪、释放非理性冲动，获得休养生息与从头再来的理智和勇气。

1.3 提升个人价值

自尊心理的研究表明：自尊是一个动态的自我总体评价过程。“维持自尊的动机”要求个体经常性地在“参照性活动”和“展示性活动”中寻找和证明自身的价值感与优越感。当主流的学习、工作、事业、社会地位等个人价值的心理支撑点已成定局，休闲娱乐活动就成为更具机遇和变数的新的个人价值的心理支撑点。在根据自己的兴趣、专长等优势资源配置的休闲娱乐活动中，个体更有可能借助在活动中的积极表现、优秀展示，取得补偿个人缺陷、修正自卑感、满足潜意识需求的多方获益。即使我们是一个身份卑微的人，如果在休闲娱乐活动中有过人之处、独门绝技，在原有社会角色隐形（职场中“我是干什么的”角色定位自己放下了，对“你是干什么的”角色认知被别人忽视了的情境）状态下，能够产生羡慕、欣赏、敬佩等一系列观众心理效应。这无疑可以对个体良好的自我效能体验的形成、自我价值感的获得具有积极的催化作用。

1.4 促进人际关系

竞争心理的研究发现：正式的活动如学习、工作之类，往往要求参与者遵循严格的规则，活动的结果也具有“区分高下，决定输赢”的效果而使每一个参与者不能不以“竞争过度，合作不足”的状态投入其中。由此导致在正常的学习、工作中，普遍存在社交圈狭窄、人际互助非常有限的问题。与此构成对比和补充的是，在休闲娱乐活动中，结果已经不再重要，过程的意义凸显出来。竞争色彩明显淡化，合作氛围显著提升。通过休闲娱乐活动，我们可以增加与他人互助的机会，不但可认识和结交更多志趣相同的朋友，而且能够扩大视野、更新观念、满足归属感。更因为我们从中真切体会人际交往与合作的宝贵经验，从而有益地

促进个人成熟的社会化历程。

1.5 学习新知新能

现代社会在发生着日新月异的变化，我们应该让毕生的学习和成长成为生活的基本理念和生活常态。运用休闲娱乐的便利方式，个体可以在轻松愉悦的自然过程中，从同伴那里获得新的信息、通晓新的技能，这已经成为个体寻求知识更新和技能提升的重要方式和途径。

1.6 避免角色呆板

社会角色心理理论揭示：每一个人进入正式的社会活动领域之后，都会经由社会活动的规则或潜规则的指导与暗示进入适当的社会坐标点的。这是稳定的社会和有序的活动的必然要求。但是，社会坐标点的相对稳定性对每一个个体个性的自由和活动的自主造成必然的妨碍和束缚。社会角色扮演会让一个人逐渐形成一种固定的面孔、不变的心态、刻板的行为方式。作为个性解放和活动自由的自主地带，在休闲活动中，我们进行角色的重新定位，人人都会为投入角色扮演而做出自主的调整。这是对职场角色的重新洗牌，非常有利于解放自我。可以使我们有较多机会扮演与体验不曾经历过的多样化的角色，转变习以为常了的刻板角色扮演方式。

1.7 获取社会参照

生活的意义与质量的评估和体验是在社会比较过程中产生的。正常情况下，我们的学习、工作范围是局限于一个相对封闭的环境之中的，平日较少接触社会的其他层面。时间经久之后，会对现有的学习、工作、生活状况习以为常——优越者感受不到最初的幸福，也逃逸了应该担当的社会责任和义务；中间者麻木于当下的生存状况，体验不到更为优越的生存状态的引人入胜，也缺乏对下层社会人士生存状况的比较而没有基本的满足感和感恩的心。借助休闲娱乐活动的机会，我们可以深入社会的其他层面，了解各种社会现象与民众意愿，对社会各阶层有更为真实的了解 and 比较，积极感受生活给予的幸福，乐于担当社会责任和义务。

1.8 拓展职业空间

职业生涯方向的探索是人生成长的过程，为此我们可能会付出漫长的努力和沉重的代价。然而，在轻松而无后顾之忧的休闲娱乐气氛下，借助朋友的启发和帮助，可以发现以前不为所知的自己的优势和潜能，为新的职业生涯的探寻和拓展创造条件，实现职业生涯的困境突围和华丽转身，达成自我实现的目标。

1.9 和谐家人关系

我们可以安排家人一起从事休闲娱乐活动，在自然而无拘无束的非正式情境下，不但有效实现真实坦诚的沟通、消除彼此的误会，也可增进彼此的了解，有助于家人之间建立和增进和谐的亲情关系。

1.10 广播关怀爱心

休闲娱乐是远离功名利禄的特殊时空，我们都会在休闲娱乐的情境中，表现出乐观开朗、利他助人、富有爱心、良性互动的人性中真、善、美的品质。这对他人是有益的，对我们自己也是人性的新体验、再升华。考察个体在休闲娱乐的氛围中的心理行为方式会发现：无论在正式的生活工作中，一个人的心理行为风格是多么自私、冷漠、狭隘，一旦进入休闲娱乐情境模式中，都会表现出对常规心理行为方式的积极转换倾向——表现出更多的利他、热情、宽容的心理行为。个人社会形象管理的心理研究揭示：正常的个体普遍存在修正自己在他人和公众面前积极正面形象的动机。无疑，休闲娱乐活动的宽松、自由氛围，是激发个体修正良好个人形象的最佳时机。

2 提升你的休闲娱乐水平的心理策略

如果你已经认同休闲娱乐的心理价值，一定会有寻求如何休闲娱乐的指导。下面的内容正是为你设计的。

2.1 量身定做，适合为佳

关注自己的真实需要，由衷而发的心理动力是最为宝贵的。我们可以从“自己平时最为关注什么休闲娱乐活动、最为羡慕什么人所具有的文体专长、最为缺憾自己在某个方面的业余才能未被开发、最为便利可以从事什么休闲娱乐活动”四个方面锁定自己的休闲娱乐活动项目。

2.2 潜心钻研，提升品位

任何一种休闲娱乐活动都有其原理、技法和技巧。在从事某种休闲娱乐活动的过程中，借助自己比较便利的途径学习入门之道、操练常规之法、体悟精妙之术，这本身就具有将注意力从令人倦怠的职场、平淡如水的生活中完成大转移、实现大投入的重要作用，加之技艺的与日俱增给人带来的自我价值体验更会使人产生如沐春风之感。

2.3 解除心结，积极投入

只有打开精神的枷锁，才能放飞自由的心灵。许多人不给自己的休闲娱乐以应有的存在空间，是因为在他们的头脑中存在一个“因果倒置、循环论证”的荒谬逻辑——“因为工作、生活压力大，所以没有机会和心情去休闲娱乐”。其实，不是等待有机会和心情的时候才去休闲娱乐，而是没有正常的休闲娱乐，导致心情不佳，因而感觉工作、生活压力大。理顺了“工作、生活压力——心理体验——休闲娱乐”之间的关系，就会给休闲娱乐以应有的生活位置，并且体验到相得益彰的境界。

2.4 遵守规则，量力而行

休闲娱乐自有其“尽人可以求教，随处能够查阅”的显规则，也有“唯有自己体察，没有人会告知”的潜规则。无论是显规则还是潜规则，多一些通晓的洞明，少一些无知的缺憾，都是让休闲娱乐给人以持久、愉悦的精神享受的前提和保障。

结束语

认同我们的观点“发现生活之美，体验休闲之乐”吗？我当然清醒地知道，对此人们会存在异议——“现在有非常多的大学生整天只知道玩乐，你再倡导他们玩，这不是让他们为自己荒废学业找到理论依据了吗？”让我们再来明确一下在这个问题上的对话前提——整天沉湎于玩乐的人其实只是因为他们对自己的学习“目标不明确，内容不认同，方法不入门，动力不充足”的生活发出的逃避行为，“玩的时候追求无所顾忌的麻痹和刺激，停下来之后感受时光虚度的无聊和痛苦”是他们的内心世界的真实写照。本文主题是针对学习与休闲存在相交交替——张弛有度中获得疲劳消除，相互促进——劳逸结合中提高学习效率的关系而言的。

当你孤单的时候你会想起谁 ——如何选择自己的心理医生

1 “我的心理医生，你在哪里”

小迪近来诸事不顺——因为工作安排问题，与公司老板公开决裂，愤然辞职；自以为单纯专注的男友小开，竟然还有一个相交至深的红颜知己。

想起平时公司老板爱惜人才的真诚和不拘小节的胸怀，肯定不出几日就会来个烛光晚餐的约请，“你的位置是无可替代的”这可是老板发来的生日电子贺卡上的话。然而，度日如年地过了许久，老板没有来消息，死党倒是传来“噩耗”——无可替代的位置已经来了新人，而且稳健练达，深得老板赏识。

个性倔强、自信、行事果敢的小迪本想给男友一些厉害，让他知道马王爷到底有几只眼。不曾料想，小开一副死猪不怕开水烫的样子，说他已经忍让小迪太多，不想再退让什么。小迪不得以启用最后通牒——“告别你的情人，我原谅你；梦想家里红旗不倒，外面彩旗飘飘的日子，你干脆‘下坡路上倒土豆——滚蛋’”，那男人竟然立马收拾自己的随身物品就搬出去了。小迪才刚得意了两天就觉得这事不妥，反过来屈尊央求男友回来，这下轮着男友对小迪傲慢地挥手，关上情感之门。

从此以后，小迪变得很沮丧，每天躲在家里吃零食，有时腹胀得不得不去呕吐。如果不吃零食，她会有莫名的恐惧，觉得自己会发疯。

小迪没有非常知心的朋友，况且这样的事也难以启齿与别人谈，因为小迪是个很要强的人。她想到去找未来的公公婆婆，但他们对儿子的恋爱一直不认同，如果知道自己的儿子有了异心，不往坏处使劲就算是菩萨保佑了。小迪想到自己的父母，可是自从小迪有记忆开始，他们俩人就没有消停过一天，连自己婚姻都搞不定的人，会给她什么好建议呢？小迪有个大她三岁的哥哥，她跟哥哥诉苦，哥哥嫂嫂却把她数落一通，说她向来都是自我中心，从不考虑别人的感觉，公开替小开打抱不平。小迪觉得自己不能这样下去，她到女子健身中心，想通过运

动来平抑自己对零食的渴求，控制日夜兼程增长的体重。有几天她似乎已经找回了那种自我控制的感觉，但很快被难以控制的愤怒情绪破坏了。她看不惯别人，有时莫名其妙地讥笑讽刺别人，别人自然也看不惯她，孤立她。她放弃了健身计划，重新躲在家里，拼命地吃东西。

一次，她偶然给妇女热线打电话，遇到一个老大姐似的咨询员，温柔关切的话语一下就赢得了她的信任，她像迷路的孩子找到了母亲。许多的眼泪、委屈、愤怒与抱怨像长河决堤般奔涌而出，可怜那母亲般的咨询员就在这种急风暴雨般的倾诉中顽强地坚持着，用她的理解、共情和支持来无条件地安抚她。拿着电话的时候，小迪觉得自己有了依靠，但她不敢放下听筒去面对空空荡荡的家，没有声息的空气像是有无穷的压力。刚开始，她还能克制，后来一打就是几小时，她觉得那是一条生命线，没有它她会死去。后来，那可贵的咨询员自己受不了。她明白这样的电话咨询只是鼓励了小迪一种成瘾性的行为，鼓励了小迪的人格退行，依赖和无助感。她建议小迪去找一位心理医生，说已经不能给小迪提供什么帮助了。小迪感觉自己正在经历第二次被亲人抛弃，她非常的孤独、愤怒和恐慌。她不停地打电话，要求那位大姐继续接听她的电话，但热线变成另外一个对她来说非常陌生的声音。她绝望了，她觉得都是自己不好——为什么自己连如此简单而友善的人际关系都维持不好呢？

在卧室里，小迪用刀片切破了自己的手腕，她感觉到疼，看到殷红的血洒落在白色的床单上，有一种解脱的感觉，好像心情变得轻松了许多。过了一会，她突然有些不相信自己会干这样的事，找来碘酒和纱布，处理好伤口，心满意足地睡着了。

早上醒来，小迪觉得是该去找心理医生了，可是她去哪儿找心理医生呢？

小迪对心理医生的想象都是来源于好莱坞的电影，像英格丽·褒曼（电影《爱德华大夫》）极具洞察力的女分析师，或像布鲁斯·威利斯（电影《第六感》）包含灵性灵感的男治疗师，在宽大的房间里，填充着奇妙的鲜花，松软的沙发和神秘的气氛。小迪去了全市六个咨询中心和四家医院，她始终找不到那种熟悉的内心感觉，大多数心理医生看起来很普通，智商不那么高，有的还有些庸俗，个别的医生甚至其貌不扬。小迪需要有良好的第一感觉，她看心理医生就像谈爱情，不想遇到没有品位的人。

小迪找心理医生就像《地道战》中的游击队员，打一枪换一个地方，少则一次，多则三次，总是不能完整地结束一个疗程。不过，让她很惊讶的是，每一个医生对她的判断都有明显的不同。

第一位医生认为她患有抑郁症，并有自杀的危险，强烈要求她服用抗抑郁药，遭到拒绝后，草草地将她打发走了。



第二位医生说她是适应性障碍，失业、男友的离去给她造成严重的心理应激事件，建议她用渐进性放松训练来控制焦虑。小迪觉得这个医生什么都不想承担，只让她做这做那，再来评判她做对没有。

第三位医生诊断她是边缘性人格障碍，冲动、依赖、低自尊、对焦虑不能忍耐，要求重建自我认同的能力。小迪反感这种说法，她觉得这位医生在卖弄自己的学识，不是真正想关心人。

第四位医生认为她的体重增加和贪食与狄奥浦斯情结（恋父恋母）有关，需要接受长期的童年分析和重要关系人分析，但小迪觉得每周三次，连续半年的分析治疗，一是她经济承受不起，二是时间也不可能保证。

第五位医生，他坚信小迪的婚姻困境是来源于父母婚姻模式的潜在影响，让她接受婚姻指导。小迪觉得医生那一套自己早就知道，但仍于事无补。如果换着她给别人说说婚姻的道理，自己没准比这位医生强。

第六位医生告诉小迪所有的痛苦都是不真实的，她无意识在扮演一种受害者的角色，放弃这种角色才是好转的开始。小迪无奈地想：要能放弃我早放弃了，还等现在？

第七位医生努力探索小迪的内心的对立与冲突的主题，他认为小迪内心潜藏着许多未完成的情绪，如一些无法表达的悲伤、孤独、被遗弃感、罪恶感与愤怒等，他试图运用“空椅技术”让小迪对自己内心世界的冲突有所觉察。小迪觉得心理门诊里发生的事过于游戏，她讨厌让自己的屁股在两条椅子间动来动去。

第八位医生基于自己的兴趣、潜能所在的方向，付出努力，全面提升自己的职场竞争力。这个“面向未来的心理咨询”让小迪感觉溺水者抓到了一根救命稻草。可是这毕竟是一根稻草而已，承受不起当下的沉重。

第九位医生相信小迪需要“合理情绪治疗”，他觉得小迪有三大自贬情绪——抑郁，使她与正常的生活环境隔离；焦虑，导致她体重增加和睡眠困难；愤怒，使她失去对自己的判断能力。医生分析了小迪的认知、情绪与行为三者间的关系，找出每种认知、情绪与行为的人格脚本，这把小迪搞得很糊涂，难道真真实实体验到的东西只是内心的幻觉。

第十位心理医生很难承认他是心理医生，因为他竟然说小迪是在逛“医生商店”，只看不买。小迪通过对心理医生的挫败来释放愤怒和寻找生活的意义，他快乐地把小迪称为“医生杀手”，是“训练心理医生的医生”。小迪委屈得实在是忍不住，就大声地哭了，哭得让那个医生的脸有些挂不住，让外面候诊的人都以为她遭到了医生的欺负。但哭过以后，她突然对自己有了一些觉察，她需要放弃依赖什么，包括心理医生，鼓起勇气自己去寻找一种新的生活道路。

2 不听叫得响，工夫最重要

小迪找心理医生的经历是如此曲折，读者都未必相信。但我要告诉你，事实上，小迪还算是幸运的。当今社会，无论你去哪个城市随便地找找，就能发现许多自称资深专家、全国知名的心理医生。每个医生口里都会挂一些伟人招牌，如弗洛伊德，荣格，阿德勒，罗洛·梅，卡尔·罗杰斯，培尔斯，斯金纳等……你休想质疑他，质疑他似乎就是跟整个心理科学作对。

前九个医生，其实也是对的，只是成熟的心理医生会先和当事人讨论形成一种双方认可的关系，还没有结成彼此信赖的、开放的、坦诚的治疗关系，就忙着去帮助当事人，起码是缺乏专业经验与能力。

第十个医生对不对呢？他一开始就敏感到小迪不能从心理医生那儿获益，可能是害怕获得一种“亲密关系”后，又会重复体验“被抛弃”。指出她的防御方式是“蜻蜓点水般的接触，并快速脱离”，这是一种“强迫性重复”的困境。当然，医生以幽默的“反向攻击”来帮助小迪领悟，尽管效果是好的，方式方法却值得商榷。

那么，如何能找到一位合格的心理医生，这可不是一个很好回答的问题。让我们尝试进行路径探寻。

2.1 引擎搜索

当你觉得要看某个心理医生时，可以先用百度、Google、搜狗等搜索引擎，搜寻知名的医生的名字，一般成熟一些的心理医生都有很多痕迹可以从网上得到。例如，医生的职业背景，有哪些执业资格，受过何种训练，写过什么东西，咨询经历有多长时间等。当然，也不能说网上没有“打榜”的心理医生就不能信任，俗话说：真人不露相，露相不真人。但是，知名度还是一个有参考价值的指标。引擎搜索是一个值得关注的资源途径。

2.2 公众声誉

注意心理医生的口碑，好的医生总会被朋友提及和推荐。在候诊的时候，当事人往往会交流对医生的看法，尤其要关注那些与医生保持很长的关系没有脱落的当事人，他们对医生的感觉要到位一些。不过，现在是心理医生供不应求，再糗的医生门口没准都有一群盲目的崇拜者。但是，所谓一个人说好不叫好，许多人说好才是真的好。好的公众声誉往往不是浪得虚名。

2.3 直觉印象

直觉印象就是对心理医生的第一感觉，这可靠吗？对当事人来说，感觉到的就是真实的。但对其他人来说，当事人的感觉中包含着当事人的价值观、经验，防御和移情。

好的心理医生有一种很强的人格魅力和亲和力，他不说不笑，眼睛看着当事人也会给当事人许多的信息。他使当事人感觉到安全、舒适、被爱、被尊重、被接纳与认同，会很放松，不用忌讳什么。他不仅会引发当事人倾诉的欲望，而且还会引导当事人去思索、自我分析和节制。他从不提弗洛伊德，荣格什么的，也不轻易下结论，却非常在意当事人的感觉，总是努力去理解当事人，懂当事人，贴近当事人，而不是控制当事人、评价当事人、指导当事人。好的心理医生一点都不复杂，不权威，不深奥，像水一样随你流动，像玻璃一样透明，把当事人的防御和阻抗都化解于无形。当当事人抱怨别人的时候，他会沉默，不扇阴风也不点鬼火；当当事人反思自己的时候，他的眼睛会闪射出愉悦的光辉。他听得很多，说话很少，但每句话可能都是一种新视觉，给当事人一种新体验，感觉到一片新的天和地。

2.4 提出参考意见，未必非常可靠

（1）医生简介。

机构对医生的介绍往往只是陈述医生的行医资格，无法表明他的人品、职业素质和职业道德。

（2）医生的受教育背景和专业受训背景。

从事心理咨询工作的人一般要求有医学或心理学背景，中级以上职称。但这说明不了什么。很多心理医生提供的专业受训背景只是一些短期训练班，速成心理咨询师资格考试鉴定。如果我告诉你这值得信赖，我就是在说梦话。

（3）心理学学历、职称或心理咨询师执业资格。

你是心理学硕士、博士，可能你所学习的东西与心理健康毫不相关；你是心理学讲师、教授，可能你从来没有做过心理健康工作。中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定委员会发布专业资格或执照，因为行业启动初期的“入门资格太低，培训过程简单，保持比较高的过关率”的原因，目前的社会信誉存在一些问题——许多人是因为有心理问题而试图通过学习自行解救。可是，

一旦获得心理咨询师证书，却忘记了自己的初衷和本意，堂而皇之地做起为别人心理健康保驾护航的保护神。我们的评价：精神固然可嘉，行为决不可取！

（4）心理医生自我体验的时间。

接受心理督导是心理医生执业前的必修课，进行自我分析是一个心理医生的基本功，因为你接受过什么水平的心理督导，才会站在什么高度上做专业工作，分析当事人的深度不会超过分析自己的深度。心理医生的含金量由“三维空间”构成——学习心理理论的厚度，接受专业技术培训的高度，自我体验的深度。在我国，由于还没有建立督导制度，心理医生普遍缺乏自我分析。这对当事人是非常危险的，医生对自己的问题缺乏觉察，帮助当事人觉察自己就有点“盲人骑瞎马，夜半临深池”的味道。

（5）同辈心理督导团队。

中国的心理医生有个变通的做法，由十几个医生结成自我分析小组，彼此督导，以此来促进自己成长。

（6）从业年限。

一般来说，从业越久的人，专业水平会越高。但不尽然，做心理医生是需要悟性的。曾经听说一位从事了二十年心理咨询的心理医生，连一些心理咨询的理论技术的基本原理、方法还没有弄懂。他不是在帮人，而是在害人。

2.5 不需要考虑的因素

（1）学历职称。

教授或主任医师，还有硕士、博士的头衔也不能代表什么，这是说明他们在某些学识上有造诣，但不能代表他作为心理专业医生就在行。

（2）专业领导。

心理学会、心理卫生协会的主席、理事、全国委员，往往忙于行政事务或者学术研究，不可能静得下心来做个案。

（3）收费昂贵的人。

收费贵的人并不代表他水平就高，可能是自以为是过高地估价自己。在行业内有一条潜规则：身份=身价。于是，你的收费高，我收费比你更高。至于水

平如何，其实身价说明不了什么。我本人推崇并实行中医收费传统做法：“穷人看病，富人拿钱”——穷人来看病，别想从他们身上获利，快速高效帮助解决问题，这是修炼品德；富人来看病，表现出最好的专业水准，进行最正规的心理探索和干预，如此付出，回报多多，拿钱维持专家身份是天经地义的事。当然，收费很低的医生也不要去看，他会无意识地通过“别的方式”来补偿自己。

（4）海外镀金的人。

有海外求学的背景固然很好，但要搞清楚求的什么学，镀的什么金。有些人回国来，以为国内的都是乡巴佬，随他们怎么摆布。本人曾经领教过几位自觉很牛的人，真心地希望从他们那里感觉海外来风的清新劲爽，可是总会让人深感失望。

（5）著书立传的人。

千万不要以为能写心理咨询书籍的人心理咨询水平就高。许多人会抓住公众对心理咨询行业的神秘感和探究欲作为卖点和商机，发挥自己的想象力和创作力，炮制许多情节梦幻、结果神奇的“心理咨询手记”。你为其折服，千里奔走拜倒门下，以为找到了救命恩人。但你会发现：武侠小说作家往往手无缚鸡之力，同样，“心理咨询手记”的作者往往根本就是心理咨询的“门外汉”。

（6）德高望重的人。

心理咨询是一项极具挑战性的工作，要求咨询师必须精神饱满，精力充沛，一定是思想开放，灵活，超前，并有多元文化的价值取向。而老年人的思想很难不僵化，自以为吃的盐多，也很难克制得住不去教育人。

3 不求全面了解，知道关键所在

客观地说，要获得心理医生完整的背景资料并不容易，当事人基本上处在信息不对称的情境下。那么，在中国有没有合格的心理咨询师或治疗师？如果以国情为标准，当然还是有的。中国真正缺乏的是心理医生的执业环境。

3.1 严格的资格认定机构与认证制度

主要监督心理医生的受训背景、自我体验、完整的个案与研究、治疗技术、

处理个案的能力等。

3.2 心理健康工作管理条例

涉及医生的责任、义务，如何保护当事人的权利，保密的问题，危机干预，医生的不当获利和医生的自我健康与自我保护等。

3.3 当事人的投诉与应诉机构与对医生的惩罚制度

应该有个机构来告诉当事人的权利是什么，什么是医生的越界行为与违法行为，不然投诉就无从谈及。医生需要知道违反了什么会有什么样的处罚，不然，医生就会胡作非为。中华人民共和国人力资源和社会保障部颁发的心理咨询师资格考试，看起来是好的，实际上却是在鼓励人们自学成才。什么都可以自学成才，医学却不行，因为医学不只是一种知识，更是一种实践、训练和操作技术，心理医生还要加上形成完美人格的技术。

4 防止失范行为，保护自己安全

国际上有一个专门诊断医生的心理治疗关系敏感指数，一共有三十多个评价条目，这些条目告诉医生如何与当事人保持“客观的职业关系”。以下的一些行为要算越界行为：替熟人看病；私下与当事人接触甚至成为朋友（双重关系）；在当事人面前宣扬自己，希望得到当事人的欣赏（表现欲）；对异性当事人多情，或故意鼓励对方过度移情；过分担心当事人的愤怒，不敢挑战或质疑当事人（无力感）；为了讨好当事人而随意延长咨询时间，增加复诊次数，或在休息时间接待当事人（让权）；通过控制和支配当事人获得快感；强迫推销忠告（权利欲）；收取当事人的财物；接受当事人宴请，或利用当事人获益（贪欲）……

当然，仅出现上述现象，还不能说心理医生就违反了职业规则，只能说治疗关系有问题。那么，出了哪些事情我们可以投诉他呢？

4.1 与当事人产生情感接触与性接触

情感接触与性接触包括不当的身体接触，性挑逗和要求当事人叙述性和身体方面的细节。

4.2 与当事人发生利益关系

转介当事人而收取介绍费，跟当事人做生意，向当事人借钱。



4.3 泄露来访者隐私

泄露当事人的个人情感婚姻方面的资料，与朋友讨论当事人及其相关信息，不加技术处理地将当事人的情感故事写成案例故事，以报纸、刊物专栏文章或者著做出版方式公开泄露当事人隐私。

4.4 亲密关系

我们都习惯了讨好医生，以为我们对医生好，医生才会尽心关照我们。但对心理医生却不同，心理医生要求保持一种中立的态度，这就需要与当事人保持一种职业距离，在咨询与治疗中，医生与当事人间有一种高度亲密与信任，离开诊室，这种关系立即消失，医生也会迅速地遗忘掉你（自我保护）。所以，你与心理医生的关系越简单，心理医生就越能发挥他的技术，当你和心理医生走得很近时，他对你就失去了意义，对你的问题他就变得非常的弱智。由于他在意你，就很容易被你的情绪卷入，侵袭，最后身心憔悴。当你喜欢和一个心理医生交往时，一个成熟的心理医生会让你选择：“你愿意得到一个好朋友，还是愿意继续拥有一个好医生，二者不可兼得。”

5 通晓大致的过程，做个好的当事人

告诉你一个后来自我调侃为“才华横溢”的十八岁男孩的故事——他每天都尿床，为此他沮丧至极，觉得尿床简直要了他的命。因为这个，他没有勇气社交，没有心思学习。找了许多医疗专家，吃药打针，都无济于事。别无选择，他决定自杀。一个朋友劝告他：“你应该去找心理医生。”“专家都不行，心理医生又能怎样呢？”他这样想但他还是去造访了一位心理医生。几周以后，他亲自登门拜访他的朋友，看到他兴高采烈的样子，朋友与他有了下面的对话：“你看过心理医生了？”“看了！”“那你不再尿床了？”“不，我还在尿床，但我觉得这已经非常不重要了。”心理医生并没有治好他的尿床，但却让他明白，尿床不是他生命的全部，尿床并不妨碍他对生活的追求。

5.1 关注内心真实，呈现问题原貌

很多当事人总是抱着非常朴素的想法：我有一个问题，需要心理医生的意见。或者我有一个烦恼，希望心理医生能帮助我解决。但是，心理医生要么表达含糊其辞，不知所云，要么关注细枝末节，不得要领。当事人习惯于抱怨，要么抱怨爱人、情人、亲人、同事，要么抱怨生活、工作、世道、社会。心理医生只

能做一只倾听的耳朵，当事人以为心理医生会对他（她）们的故事感兴趣，其实，心理医生是在听，但却是用眼睛在听，观察当事人的表情、情绪、无意识动作，分析当事人在如何说故事，故事的哪些内容是他（她）的主观解读，哪些是他（她）的客观流露。好的心理医生总是在激发当事人对自己的反思，使当事人从当事人的问题中看到自己，从一个受害人变成一个问题的形成者，慢慢地修正当事人对问题的看法与感觉。

5.2 投入咨询过程，展开心灵互动

在我们传统观念中，医生就是权威的代名词，很多人到处找权威，以为找到一个很权威的医生，一切问题都可以迎刃而解。将这样的观念带到心理咨询中就会产生许多问题。在咨询中有权威欲和表现欲的心理医生恰好是糟糕的医生，他们习惯培训当事人，拿心理学理论来教导你。这是心理医生的防御，是专业能力不够的表现。其实，心理咨询成功的关键是当事人自身的心理准备、内在成长的动力和心理咨询中是否真正的投入。有经验的心理咨询师总是在评估当事人的领悟能力、自我改变的动力和对问题的掌控水平。弗洛伊德说：“精神分析只能治好有精神分析头脑的人。”大意就是当事人才是治疗的主体，咨询师只是一种工具，只是提供一种环境，帮助当事人对自己进行觉察与分析。如果当事人不想分析自己，找心理医生就有点奢侈。只想倾诉最节约的办法是打免费心理咨询热线电话，热线咨询人员接受的训练就是倾听、共情与提供人性关怀。令人哭笑不得的是，我们的媒体和公众对心理医生的理解也只是达到了这样的水平。所以，很多有爱心的人，接受短期心理学培训，看两本冠名“心理学”的书，就以为自己什么都行，到处自称心理医生。也有很多用心理咨询骗钱骗色的“心理医生”，其实就只有当免费心理咨询热线接线员的水平，再卖弄一些理论来唬人。

这样的现实根本就是跟心理学开了一个大玩笑——许多有自我觉察能力，有经济能力，可以通过咨询让自己对生命、生活增加更高体验的人，对心理咨询不屑一顾；许多生活在困境，找不到出路的人却以为心理医生能帮助他们，结果是昂贵的咨询收费让他们得不偿失，雪上加霜。其实，心理学不能改变人们精神世界、情感领域的痛苦产生的现实根源，只能帮助你学会积极的解读方式和主动适应现实的理念、方法和策略。

5.3 保持适度耐心，付出必要资金

心理治疗不像普通的医学治疗，它并不那么在意诊断，也不是看一次病就好了，开一个处方就解决问题的。这需要两个保障要素：一是时间，一个最简明的短程治疗也需要四到六次，每次30~45分钟。二是经济，目前心理收费标准混



乱，但只要在医院，一般不会超过一分钟10元钱。在社会咨询机构，可能会高一些，大多一小时150元左右；有的按次收费，二三百元每次。当然，如果你做心理咨询的次数多，就可以谈，让对方把收费标准降低一点。也有个别医生要价很高，北京的一位自称大牌的心理咨询与治疗专家，一次12 000元。有些涉外的医疗机构，一般一小时要收\$ 800，那是周瑜打黄盖，一个愿打，一个愿挨。其实，专业成熟的心理医生会选择当事人——知其可为而为之，智者；知其不可为而为者，愚者。心理医生未必能够称为智慧的人，但一定不应该是愚蠢的人。具有职业素养的心理医生会根据对当事人的情况的专业直觉，考虑是否接受并建立真正的治疗关系。如果他不愿意接受当事人，他只会做一般的支持性治疗和咨询，不想去触动当事人深层的东西；如果他愿意接受当事人，会主动与当事人讨论复诊时间、预约和费用等问题。

5.4 关注问题出现，及时沟通化解

一旦形成了治疗关系，当事人必须投入，不是等待心理医生对你做什么，而是要主动地坦诚你的困惑与问题。如果当事人不投入，心理医生就只能等待，他是被动的，从属的。一般的情况是医生会和当事人商讨交谈某些层面的问题，会鼓励当事人联想或回忆，从中获取心理咨询所需要的信息。在心理咨询中，还有一个很重要的内容，就是定位与医生的关系。不少当事人，在咨询的进程中产生了对医生的意见，认为医生不够关心他（她），或者对医生有怨愤，但他（她）们不敢暴露，怕得罪人。这样一来，心理咨询就缺乏坦诚，治疗效果当然会大打折扣。有的当事人因此自动脱离。其实，这些感觉是非常重要的，应该随时让心理医生知道，以此来调整治疗关系和帮助心理医生发现当事人的移情。

5.5 历久成为良医，结束治疗关系

一旦当事人决定看心理医生，接受心理学的帮助，就要拥有心理学头脑，在生活的每时每刻都要保持努力觉察和分析自己，寻找不一样的处理问题的方法，接受不一样的知觉。这些工作不仅是在心理咨询工作室里进行，更重要是在生活中做出。当当事人面对医生的时候，告诉他在新的方法和知觉之下，同样的情境会产生不同的内心体验和效果，这样才能和心理医生形成良性的互动关系。正如走崎岖的山路，有时会借助一根拐杖，让自己走得平稳一些。当走得很稳健的时候，随时都可以扔掉那根拐杖，那根拐杖就是心理医生。

6 各有其长，顺势取舍

在一个心理服务发达的社会里，心理健康保障机制一般有三个层次。

第一层次是社会救助机构开设的心理热线和心理咨询服务中心，这是社会福利的一个重要组成部分。一般身处心理困境的人可以免费得到心理专业人员的帮助，不仅要关注当事人的情绪与危机，还要关注当事人的生存与衣食。这里的心理健康从业人员大多是社会工作者，他们只接受短期的心理咨询技术的训练和人格的训练，并有专业的心理医生帮助与指导他们。

第二层次，个人开业的心理咨询工作室，他们是收费的，费用中等。主要涉及情感、家庭、婚姻，儿童发展，社会适应，个人能力训练和心理素质培养，也包括职业咨询等。从业人员大多是心理专业的工作者，受过某些专门的训练，具有对某种心理咨询与治疗技术的行使资格或心理学会颁发的执照。

第三层次是医院或心理培训机构开设的心理咨询与治疗中心，从业人员要有严格的医生资格，精神病学和心理学背景，受过长期的专业培训并获得心理医生资格。一般收费较贵，接受的当事人的问题也比较麻烦，很多存在躯体障碍或精神问题。

心理咨询中心在中国内地分两种：一是大学、研究所、社区开办的心理咨询中心；二是医院开设的心理门诊。前者大多是心理学专家，后者大多数是医学出身，各有利弊。大学、研究所、社区开办的心理咨询中心，因为没有处方权，很难做到双管齐下。单一的心理咨询往往不能够解决比较严重的心理问题。医院的心理咨询在缺乏专业培训下，很容易陷入医学模式，而没有了心理学的味道，再加上药物的滥用，使医院心理门诊的声誉并不太好。加强对医院心理从业人员的心理专业培训、督导与管理可能是我国应用心理学建设的必由之路。

如果你已经读完上面的文字，相信你已经拥有一双选择心理咨询与治疗服务的慧眼。

优雅的转身 做自信的你 ——大学生社交回避的自我改变的心理导向系统

告白

亲爱的大学生朋友：

你好！

此时此刻，你有机会打开“大学生社交回避的自我改变的心理导向系统”，说明你已经开始关注个人的社会公众形象和社会适应能力，而且希望借助自我改变的方式主动寻求个人的成长和发展。仅此而言，你就应该受到真诚的赞美和祝贺。因为，社会适应是个体立足于社会、和谐生存（基础目标），奉献创造、成就一生（远大追求）必须做好的功课。自我改变是自主意识觉醒之后，我们寻求个人困境突破和人生发展的主导方式。

有一个问题你可能已经思索很久，并且饱尝苦楚——“我的社交回避的自我改变之路应该从哪里起步？”

请跟我来！

启动程序：做出通过自我改变解决社交回避问题的决定

——“我是一个社交回避者吗？”

专家提示

你未必是一个社交回避者。因为，进入大学时代的青年人，自我意识固然真正觉醒却难言已经成熟，塑造“一个阳光灿烂的人”的热情可嘉，却应该清楚：自我改变并不是“和一块泥巴，塑一个人”。

你想清楚自己在典型公开场合中的社交回避状况吗？有以下三种途径。

第一，谁是你身边可以信赖的人？第一个进入你的意识的名字就是这个人。请他（她）谈人家对你的公开场合中的印象，你会对自己是不是一个社交回避者有一个相对准确的概念。

第二，仔细关注一下自己在公开场合中的表现是否真的非常另类，或许与你表现相当的人大有人在。如果是这样，你不必为自己的表现过分在意——左右有行人，不怕走夜路。

第三，如果你依然关注自己是否有社交回避问题，可以做一次简便易行的心理测试。请进入心理测试窗口，选择编号为01的《我是一个社交回避者吗？》。

编号01

我是一个社交回避者吗？

温馨提示

下面有十句陈述语，阅读后请采用9点法，在每个陈述句前面的括号中标出最符合你的情况的数字（特别注意：1代表完全符合我的情况，9代表我完全没有这个方面的问题）。

- () 1. 去单独面对一位重要人物是我目前无法应对的挑战。
- () 2. 在人面前不由自主地脸红是令我非常难堪的事情。
- () 3. 我一听说要参加集体活动就有畏难情绪。
- () 4. 在陌生人面前我从来不主动与对方说话，即使必须讲，我也是简短了事。
- () 5. 我一听到别人谈论我，就认为肯定不是什么好事。
- () 6. 我希望千万别引起别人的注意。
- () 7. 在众人关注下发表自己的观点会让我产生大脑意识空白、语无伦次、浑身颤抖等紧张反应。
- () 8. 在别人的注目下做事我会犯非常低级的错误。
- () 9. 与陌生人一同相处，我会感到明显的压抑和不安。
- () 10. 我感觉与人交往的困难对我学习生活、前途未来的负面影响非常明显。

操作说明

1. 计分方法：

被试的分数累加，便是社交回避程度得分。35分以下：属于典型的社交恐惧症状，自我改变往往收效甚微，应该进行心理治疗。35~65分之间：有一定程度的社交回避倾向，可以通过自我改变的方式解决问题。65分以上：没有社交回避问题。

2. 问卷说明：

本问卷的半分信度0.91。问卷的内容效度通过专家分析完成，普遍认为该问卷反映了要测试的内容。问卷的效标关联效度为0.735（效标为社交回避及烦恼量表，该量表已被证明具有良好的信度和效度）。大学男生的被试均值为61.4，大学女生的被试均值为63.0。30天重测信度为0.75。

现在你已经知道自己在社交回避状态分布中所处的位置。你有什么想法？

对号入座

请你根据自己在社交回避状态分布中所处的位置，理智对待自己对社交回避问题的关注。

位置A

如果你的得分在65分以上，说明你不存在社交回避问题，你可以就此释怀一笑了。你也可能会对这样的解释无法苟同。因为你还是真实感受到自己社交回避问题的存在。不必怀疑测量结果的可信性，你的问题可能另有原因，可以从以下四个方面自解心结。

第一方面，你對自己社交回避问题放大关注的背后，意味着你目前为某种你尚未意识到的问题所困扰。例如，学业发展定位迷惘，找不到继续努力的方向。内心的苦恼和烦躁无处疏导，就表现为对群体社会适应的失调感。

第二方面，你对社会交往持有特殊期待的话，就会对本来正常的社交活动能力产生自我贬低。例如，你期望自己通过社交活动中的表现赢得同性伙伴的敬佩或异性的爱慕，就感觉自己现有的社交活动水平无力应对，而且，这也不是单靠社交活动能力所可以承受之重。

第三方面，你的社会适应观念存在偏差，表现为认为社交能力决定社会适应水平。其实，你在公共场合是否是别人认同的伙伴、众星捧月的座上客，人际关系中的“万有引力定律”会让你明明白白：人与人之间相互吸引力的大小，与你们各自的质量成正比，与彼此的距离的平方成反比。别习惯于拿“社交回避”说

事，还是一句广告词说得好：“有实力才会有魅力”。

第四方面，你尚未体验到一定程度的社交回避倾向对你的诸多裨益。信口讲来，就是一大堆——你因为有点社交回避倾向，一见别人先是脸红，只好选择洗耳恭听，这会给对方一个好印象：这个人老实可靠，值得信赖。别人在那里滔滔不绝地讲话，所谓言多必失，你就听出了关键和要害。此时，人家请你谈点看法。你推脱一番之后，三言两语将其实不过是听人家讲来的关键问题和见解重复一下，却会让对方刮目相看，“表达精练，切中要害”。明白自己不擅长社会交往活动，让自己专心于学业发展、培养一项“独门绝技”，终有一天，鲜花为你开放，掌声为你响起。

位置C

如果你的得分在35分以下，说明你存在明显社交回避问题。因为你的问题可能由来已久，或者造成这一问题的心理事件的冲击力过分强大。依你现在的心理健康水平，可以负责任地讲，不适宜单纯借助自我改变社交回避解决问题。建议你就近寻求心理健康专业人士的心理辅导，或者去心理卫生中心接受临床心理治疗。待问题有所缓解之后，才可以再通过自我改变社交回避最终解决问题。

位置B

如果你的得分在35~65分之间，说明你存在中等程度的社交回避问题。你现在的社交回避状况，恰好适宜于通过自我改变予以解决。你可以由此进入社交回避的自我改变的正式程序01。

正式程序 01：确立社交回避的自我改变的预定目标

——“麻雀终老一隅，大雁迁徙南北”

专家提示

一个适宜通过自我改变解决社交回避问题的人未必就可以心想事成。第一个考验来自于你在社交回避的自我改变的预定目标设置程序中是否能够做到理智与科学，这是自我改变的基本前提。知道你会陷入哪些误区，就明白应该何去何从。

社交回避的自我改变的预定目标的设置主要存在以下四个误区。

误区之一：全面启动，齐头并进

自我改变的心理研究表明：个体在对自己当前的生活质量评估结果严重不满，或者受到震撼性触动之后，往往会有“告别昨天，从头再来”的全面自我改变的冲动。这种设置“一揽子方案”的做法会使个体进入一种全新的生活状态中，在学习、生活、休闲、社交等方面同时进行自我改变，打破了许多本来属于高度自动化、心理能量损耗极低的动力定型，这必然导致顾此失彼，只能以自我改变失败而告终。正确的做法必然是集中优势心理能量，重点突破社交回避中影响个人心理感受突出的问题。

误区之二：笼统模糊，形同虚设

即使目标设置已经重点突出具体明确，还是未必能够实现自我改变的成功。根据自我改变的即时心理能量透支理论的解释：自我改变的目标要求个体随时想起“现在应该干什么？”“我如何去干？”这样的问题会使个体的大脑时常处于紧张状态，对意志品质的要求也更高。长时间如此，必然会引发即时心理能量透支。科学的做法是将社交回避的自我改变的目标具体细分和对应为“什么时间、在什么地方、干什么、如何干”的步骤详细、对策措施具体的自我改变执行意图（执行意图的设计方法将在正式程序03中详细介绍），从而大大节约自我改变所需心理能量。

误区之三：轻自我成长，重相对比较

在社交回避的目标设置哲学上，存在所谓“关注自我成长式”（重点关心自己的社交回避问题的减轻和消失的进展）和“注重相对比较式”（特别在意自己与别人相比较的差异情况）。不难理解，关注自我成长式的自我改变者，社交回避的变化情况是定点参照（将自己的现在与自己的过去比），对自我改变的进展可以真实感受，于是产生积极愉悦的心理体验。注重相对比较式的自我改变者，社交回避的变化情况是跟踪参照（自己与别人比），对自我改变的成就感感受不明显，于是容易产生迷惘和痛苦的心理体验。理智告诉我们，应该舍弃注重相对比较的目标设置法，选择关注自我成长的目标设置法。

误区之四：求大攀高，难度失当

自我改变的心理研究揭示：与设置太高或者太低的自我改变目标相比，有一定难度又可以达到的目标对个体更具目标导引功能。目标太高，令人因无希望实现而产生挫败感；目标太低，轻而易举又效果微弱，无法激发个体努力的热情。所以，设置的目标既要有挑战性又要有可能性，才能有助于社交回避的自我改变

的成功。

现在，你可以做一次简便易行的心理测试。请进入心理测试窗口，选择编号为02的《大学生社交回避的自我改变的动机问卷》。

编号02

大学生社交回避的自我改变的动机问卷

温馨提示

在下面的陈述语中，有七句表述为了实现社交回避的自我改变的七个方面的心理行为动机。阅读后请采用9点法，在每个陈述句前面的括号中标出最符合你的情况的数字（1代表完全没有想到这个方面，9代表完全想到并且由衷认同，力求付诸实施）。

（ ）1. 探寻致使自己出现社交回避问题的过去经历中的人物和事件，打开至今还在困扰自己的心理症结。

（ ）2. 识别为社交回避寻找借口的心理防御机制，通过便利、有效的知识信息渠道寻求指导和援助。

（ ）3. 承认与许多人一样，自己是在玩这样的自我欺骗的心理游戏。认识到这样的做法的幼稚、荒唐。

（ ）4. 真切体验社交回避中的心理冲突和情感压力，产生主动寻求解决的愿望和决心。

（ ）5. 回忆和理解自己的社交回避问题对心理生活质量的影响。向往一种坦然面对他人、自由投入集体中来的社交活动模式。

（ ）6. 寻找来自家庭和早期经历对自己当前的社交回避问题的影响，决心将这种影响以面对现实的态度实施阻断。

（ ）7. 理解自己心理需要的某些缺憾对社交回避问题形成的影响。相信可以通过建设性的努力，超越由此造成的心理羁绊。

操作说明

1. 计分方法：

理论上讲，被试的得分在7~63分区间分布。35分以下：表明你对自己的社交

回避的自我改变动力不足，不易贸然从事。35~49分之间：表明你已经对社交回避的自我改变进行了必要准备，胜算尚显不足。49分以上：表明你的社交回避的自我改变的心理动力强劲。认真付诸实施，当有成功回报。

2. 问卷说明：

本问卷的半信度为0.90，30天重测信度为0.74。问卷的内容效度通过专家分析完成，普遍认为该问卷反映了要测试的内容。问卷的效标关联效度为0.78（效标为社交回避及烦恼量表，该量表已被证明具有良好的信度和效度）。大学男生的被试均值为43.4，大学女生的被试均值为45.7。

3. 分头行动：

认真计算你在动机问卷中的得分，根据问卷计分方法中每一个分数段对应的评价建议，对照自己的得分，做出相应的行动调整——A. 如果获得低档得分，请重新回头审视自己的选择是否恰当；B. 如果获得中档得分，请针对薄弱环节进行适当调整；C. 如果获得高档得分，恭喜你！

如果你已经借鉴自我改变的预定目标设置的四个误区，设计了一个“数目不多”、“内容具体”、“关注自我成长”、“难度适宜”的社交回避的目标体系，请你进入下一个正式程序02。

正式程序 02：全面深入地观察和思考自己的社交回避问题

——“打开心灵之门，洞悉问题所在”

专家提示

全面深入地观察和思考自己的社交回避问题是一个被普遍忽视的问题。你的社交回避问题究竟达到什么程度？有什么具体表现？简单评估、笼统作答的做法无济于事。对自己的社交回避最初的起因、发展演变的过程、延续下去的动力同样必须有一个深刻、客观的认识。自我改变的心理研究发现：许多人深陷自己的问题之中，不是问题多么坚不可摧，而是没有清楚把握问题。确保社交回避的自我改变的成功，你需要一丝不苟地做好以下四项功课。

第一项功课：准确界定自己的社交回避问题

你目前对自己的社会交往活动能力主观感觉不佳，权威测试又得出中等程度社交回避倾向的评价。如果你对自己的社交回避问题的认识仅限于此，肯定

是远远不够的。这会让你有一种被社交回避无所不在地环绕包围的束缚、窒息之感。所以，你现在要清楚准确地把握自己的问题。弄清楚两个问题：

- ①我的社交回避倾向具体表现在哪些典型情境之中？
- ②我的社交回避倾向究竟达到什么程度？

1 限定问题——关注“现在的”社交回避问题

审视你对自己社交回避倾向的担忧，你会发现自己对社交回避的关注是贯穿时间坐标的——针对过去，你为自己曾经是那么退缩、害怕，失去了机会，委屈了自己。你为这个“可怜的人”而惋惜。其实，既然成为已经过去，你应该庆幸自己毕竟走出昨天的时空隧道，那时的黑暗和压抑已经成为身后云烟随风而散；面对现实，你感觉社交回避压迫着你，好像无处不在，根本无力脱身。这是真正需要你关注和解决的问题。最无意义的是你在为自己社交回避倾向的未来担忧，这会强势加重你对社交回避问题的畏难情绪。转念一想你会一身轻松：我现在经过努力将问题予以解决，它还有什么机会对我的未来构成妨碍？

2 细化问题——关注“具体的”社交回避问题

其实你的社交回避问题并不是无所不在的，真正让你感觉困难的也就是那么几个典型情境。我们曾经让一个社交回避倾向严重的当事人详细开列自己日常学习生活中会遭遇哪些社交回避问题。他冥思苦想了许久，最后列出二十条。我们与其协商达成共识：性质相同的社交回避情境可以以困难程度居高者为代表合并，如意味着练习举重，运动员可以练习100公斤级的难度，就不必要担心80公斤级的难度。最后，当事人将自己的社交回避倾向细化为六个典型情境——去合堂教室上课迟到入内；面对公众发表个人观点；迎着众人独自在道路上行走；向领导当面提出个人请求；邀请异性同学合作共事；重建与同性同学已经破裂的关系。请你借鉴上面的做法，将自己的社交回避倾向细化为具体的社交回避情境。

你会发现，做完第一项功课之后，尽管还不曾开始具体解决问题，你对自己的社交回避问题已经不再觉得无所不在、防不胜防了——问题是且仅仅是那么几个具体情境而已。这种心理解放的意义不可低估，从此你可以目标明确、重点突出。

第二项功课——认识引发社交回避最初的起因

你现在应该选择一段安静独处的时间，与我进行一场可能会触及你的个人尊严的心灵“面对面”，一起探讨引发你社交回避最初的起因。

并非多余的特别声明：作为一个学者，发表自己的学术观点是应该毫不迟疑地选择“真理至上”，然而要做到这一点并不是太容易的事。我的困难不仅来自于对学术传统中某些约定俗成的潜规则的遵守压力，即使是我自以为绝对“一切为了你”的正在阅读的大学生朋友，你对我下面的直白是否持排斥态度我都没有太大把握。但是，我还要冒险一试。

我可以为你画一幅心理肖像吗？

1 相貌一般，身材不佳

你是一个社交回避者，因为你相貌一般，身材不佳。你说：“是。”我说你应该为此而成为一个社交回避者，因为许多人都因为自己的其貌不扬而在自己中年时代之前，特别梦想成为靓丽佳人、伟岸帅哥的唯美岁月里痛苦不堪。一句调皮话说：“长得难看本来不是你的错，出来吓人就是你的不对了。”许多人认同这个“道理”，所以会选择以免对不住别人而回避与他人交往。之所以将“道理”加以引注，是因为这个道理其实没有道理——趣味心理学研究发现：容貌出众对当事人自己而言可能是一种有限度地增强人际交往自信心的因素，但会给交往对象构成压力，这会令其与容貌出众者交往中采取戒备心态。容貌平凡可能会令当事人自卑，但是，这种自卑心理会让个体做出两方面的补偿行动，一是平时努力优化自己，在才能、经验、修养等方面追求卓越；二是与人交往中保持友好合作取向，交往对象会导致产生低水平的心理压力，因而令人乐于接纳。这一研究结论耐人寻味。如果你说：“不是。”那你是下面这个人。

2 智力平常，一无所长

你是一个社交回避者，因为你智力平常，一无所长。你说：“是。”我说你应该为此而成为一个社交回避者，因为许多人都因为自己的既无卓越才干又缺少超常智慧而在自己没有随遇而安之前自卑、自闭，不愿见人。在公众的观念中，要想在群体之中有你自己的位置，没有技压群雄的本领，缺乏聪明绝顶的智慧怎么行呢？如果你说：“不是。”那你是下面这个人。

3 寒门学子，孤独无友

你是一个社交回避者，因为你是寒门学子，孤独无友。你说：“是。”我说你应该为此而成为一个社交回避者，因为许多人都因为自己身世卑微而退避他人。在许多人的观念中，“三辈出绅士”，没有名门望族的不凡身世，要想赢得公众的接纳和认同，难乎其难。如果你说：“不是。”那你是下面这个人。

4 曾有劣迹，无力抬头

你是一个社交回避者，因为你曾有劣迹，无力抬头。你说：“是。”我说你应该为此而成为一个社交回避者，因为许多人都因为自己一失足而成千古恨。心中的逻辑条理清楚——历史的污点抹杀不掉，重建信任不是仅凭个人努力所可以做到的。如果你说：“不是。”我还可以继续与你对白下去，但是，逻辑和观点都是一样的——“你是一个社交回避者，你有充分的理由如此。”

我从来不怀疑上面所述的诸多导致你社交回避的理由都是有一定道理的。但是，你还是不会必然由此成为一个社交回避者。送给你一句先别骂我、慢慢理解的话：“社交回避已经成为一个螺壳，而你就是寄生其中的寄居蟹。”

观念交锋

让我们与上面的心理肖像进行一场简短的观念交锋。

1 容貌平常，心安理得

人的容貌美丑呈现正态分布，特别美丽与特别丑陋的人在全体人口分布中不过各占2.5%，较为美丽与较为丑陋的人又各占5%，其余85%的人都是不相上下的平常人。作为一个概率事件，你我最大的可能性都是归入85%的平常人行列而已。认同自己是平常人这一事实，就会从“假如我魅力四射，人们应该会如何待我”的白日梦中醒来。另外，一面之交，容貌的影响力排序领先；日久天长，德才的重要性突出。既然没有出众的相貌捷足先登，可以靠优秀的品质后来居上。

2 才智平凡，广结人缘

人际交往心理研究结果表明：人们似乎对优秀人士普遍持有叶公好龙的心态——表面上喜欢，内心里排斥。这是因为优秀人士会给人以相形见绌的心理对比效应，对别人的自尊心是一种潜在威胁。相反，人们对普通者会产生“自己人效应”，容易接纳并有进一步交往的意向。

3 人穷志长，寒梅奇香

贫困大学生生存状况是一个令人担忧的问题，社会、学校有责任研究对待。但是，在艰难困苦的情况下选择坚强是一个智慧生命的理性和意志的体现。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”既是人才成长规律的总结，也感召了一代又一代贫寒学子的奋斗成长。贫穷不是罪过，不必掩饰什么。别人为一位同学的生日献上一束鲜花的友谊维系力与你送上一句真诚的祝福的效果是一样的。根本没有

必要因为无力献花而故作不知。事实上，大学生普遍认同“降生于什么家庭无法选择，走向什么样的道路可以选择”的道理，对出身布衣之家却积极乐观、努力奋斗、正直善良、自尊自重的同学深感敬佩。

4 告别昨天，阳光灿烂

曾经有过不良的人生记录是令人痛楚的，由此招致别人的另眼相待难以避免，或者说想让人若无其事本身就有问题。作为一种自发的舆论监督机制，你为一时糊涂而招人非议就是一个咎由自取的过失惩罚，这样才会对任何人的过失或犯罪起到威慑作用。问题出现之后，回避公众视线的做法是懦夫的选择，正视问题，总结教训，参加公共活动低调处事，将自己的事情全力做好。假以时日，大家会重新评价和接纳一个改过自新的你——情况一：过去听说这个人曾经有过不良个人记录。根据这个人现在的表现，我想人们对他（她）的传言难以置信，他不可能做出那样的事。情况二：虽然他（她）过去曾经因为一时糊涂而做过错事。人非圣贤，谁能无过？现在他（她）是一个很好的人呀！

现在，你可以做一次简便易行的心理测试。请进入心理测试窗口，选择编号为03的《大学生社交回避的自我改变自我和谐水平问卷》。

编号03

大学生社交回避的自我改变自我和谐水平问卷

温馨提示

在下面的陈述语中，有八句表述你寻求社交回避的自我改变的原因表述。阅读后请采用9点法，在每个陈述句前面的括号中标出最符合你的情况的数字（1代表完全不是因为这个原因，9代表完全因为这个原因）。

（ ）1. 我不能不改变了，因为我已经为此失去了太多机会，感受了太多难堪。

（ ）2. 关心我的人大都会为我缺乏起码的社会交往能力而担心我的未来。

（ ）3. 我认为通过自我改变提高社交能力对我的现实和未来都很重要。

（ ）4. 我把克服社交回避作为这么多年来主动寻求成长的重要事件来看待。

- () 5. 如果不改掉社交回避的问题, 我感觉自己简直就是白活这么多年。
- () 6. 很快就要步入社会, 独立闯荡天下了, 还不能轻松自如地言谈举止、与人往来, 我很担心自己能否立足社会。
- () 7. 我为做出通过自己的努力解决社交回避的问题的决定感到非常高兴。
- () 8. 我相信克服社交回避的束缚之后, 会令我享受到敞开心扉、坦然处世的轻松和快乐。

操作说明

1. 记分方法:

第1~2题, 测试“外部施加的影响”程度; 第3~4题, 测试“主动寻求的改变”程度; 第5~6题, 测试“迫不得已的感觉”程度; 第7~8题, 测试“积极主动的体验”程度。运用(“主动寻求的改变”+“积极主动的体验”)—(“外部施加的影响”+“迫不得已的感觉”)计算出来的分值就是大学生社交回避的自我改变、自我和谐的水平。理论上讲, 被试的得分在-32~+32分区间分布。 -10分以下: 表明自我和谐水平很低。 -10~+10: 表明自我和谐水平一般。 +10分以上: 表明自我和谐水平良好。自我和谐水平高低是社交回避的自我改变成败的基础和前提。

2. 问卷说明:

本量表根据Deci和Ryan的“自我和谐的目标”的操作定义(确立某一目标是出于个人的兴趣和价值, 还是迫于外在或内在压力的程度)设计而成。本问卷的半分信度0.93。问卷的内容效度通过专家分析完成, 认为该问卷反映了要测试的内容。问卷的效标关联效度为0.72(效标为社交回避及烦恼量表, 该量表已被证明具有良好的信度和效度)。大学男生的被试均值为11.4, 大学女生的被试均值为10.6。30天重测信度为0.75。

3. 分头行动:

认真计算你在自我和谐问卷中的得分, 根据问卷计分方法中每一个分数段对应的评价建议, 对照自己的得分, 做出相应的行动调整——A. 如果获得低档得分, 请重新回头审视自己的目标设置是否恰当; B. 如果获得中档得分, 请针对薄弱环节进行适当调整; C. 如果获得高档得分, 恭喜你! 你可以进入下面的内容。

第三项功课——洞察自己的社交回避问题发展演变的过程

许多人会对自己究竟是如何成为今天这个样子——社交回避，感到非常畏惧和疑惑。因为不清楚从无到有、由小而大的发展演变过程，所以产生对社交回避的心理失控感，进而导致自我改变的盲目性、随机性。各种心理演变的过程普遍存在“滚雪球效应”——最初的起因是微不足道的，滚动聚积起来就会逐渐形成一个不断增长的庞然大物。个体的社交回避问题同样遵循这一演变规律。无论是在第二项功课中我们述及的哪一种起因，第一次引发的自卑体验、痛苦感受、难堪之情都只不过是一个最初的“雪团”。这让你产生了心理顾忌，担心自己会被别人以另类的眼光和方式对待。这样的心理顾忌控制着你的身心，产生类似一个初次登台的演员置身于聚光灯下的晕场现象，举首投足无所适从，思维情感僵化呆滞。于是，正常的水平无从展示，表现肯定大失水准。由此你怀疑自己是否本来就是一个缺乏社会交往能力的人，这会给你的后续社会交往活动以过度自我监控——本来不必在意的心理行为环节在自动化状态下可以完成，现在却要经过严格的认知系统的审视、评价、指令、调整，必然导致社交活动中的自乱方寸。这个过程不需要太多的几次重复，面对如此无可辩驳的与人交往水平低下的事实，你会迫不得已地承认：“我的社交活动水平很差。”以这样的消极自我暗示面对其他所有的公共活动时，“我很差”这样的自我概念对你的活动能力产生泛化作用。时日经久，你就成了一个社交回避者。

结合自己的社交回避经历的回顾，你对上面描述的一个完整的社交回避的“滚雪球效应”认知线路，可以对自己的社交回避形成历程有一个辩证唯物的理解。从而打破对社交回避的宿命观点对自我改变信心的打压——“问题非天成，当然可改变”。

第四项功课——破解自己的社交回避问题延续下去的动力

令人费解的是，社交回避倾向作为当事人如鲠在喉、必欲去之而后快的心理问题，为什么可以一拖再拖，乃至越演越烈呢？心理学研究发现：保障社交回避延续下去的心理动力来源广泛，主要存在以下四个方面。

1 内向性格的自我设限

许多人将社交回避问题视为性格内向所致。心理学专业人士认为：内向性格确实与社交回避关系密切，但是不能苟同性格决定社交回避倾向的大众观点。事实上，内向性格的人面对公共场合时，往往习惯于对自己设置禁忌，这会束缚自己在社交活动中的自然表现。面对这样的自我设限造成的社交活动表现不佳，当事人意识不到自己可以在“自我设限”与“中止设限”之间做出选择，而是认为

自己就是这样一个因为性格内向而必然社交回避的人。于是，自我设限就成为个体社交回避继续下去的首发机制。

2 低调寻求继发性获益

社交回避的继发性获益含义：由于自己的社交回避表现，个体获得了由此带来的一些好处。理解从社交回避中获益是一个颇费思量的事情，具体机制：个体面对社交情境时，有两种选择行为取向——主动投入和消极逃避。主动投入会产生两种“可能的结果”——社交愿望得以满足或遭受冷遇丧失尊严。消极逃避会产生两种“必然的结果”——社交愿望注定落空和底线尊严可以保全。个体从社交回避中的获益就是这个“底线尊严”（Bottom Dignity）。在当事人看来，与其在社交场合主动投入面对遭受冷遇丧失尊严的危险，不如选择消极逃避稳定获得底线尊严，“底线尊严”也是一种尊严，尽管是底线层次的。这样的聊胜于无的获益对处于社交回避的困境中的个体而言，是一个相当可以接受的选择。

3 习得性无助感泛滥

习得性无助心理研究学者Martin Seligman认为，我们对自己的能力和控制的知觉是从生活经验中习得的。当个体控制特定事件的努力遭遇多次挫折后，继续尝试的努力和热情会持续降低直至停止。如果这种局面出现得太频繁，会进一步引发个体将这种失控感泛化到所有情境中，包括实际上可以控制的情境中。这时的个体感觉自己像一颗命运的棋子任人摆布，这就是习得性无助感（Learned Helplessness）的产生模式。许多人的社交回避问题，正是与人交往中一直无法获得积极体验，反复感受遭到忽视、冷遇、无礼乃至严重伤害，从而产生对社交活动的习得性无助感，只好选择消极逃避。

4 消极悲观的归因方式

归因方式（Attribution Style）又称解释形态（Explanatory Style），是你对自己说为什么这件事会这样发生的习惯性解释方式。典型的解释方式可以分为悲观思维（Negative Thinking）和乐观思维（Optimistic Thinking）。许多人的悲观思维是由个人早期成长经历中爱的缺失、重大生活事件导致的心理创伤、曾经遭受来自别人的欺负行为等原因所致。以悲观思维置身公共场合的个体，对自己在对方、群体中的位置持边缘化、对立化定位。别人无意之间的一个表情、动作都会被其敏感地捕捉并做出与自己有关、后果不妙等消极解释，这会引发一连串的不良情绪反应。所以社交回避者对参加公共活动的基本心理体验是很疲惫、很受伤、很厌倦。其实并非活动本身真的如此糟糕，当事人消极悲观的归因方式才是

社交回避发生漫延的动力机制。

完成整个正式程序02所涉及的自我探索的四项功课，是一项非常艰巨的社交回避的自我改变的前期工程，不一定完全通过一己之力完成。主动寻求知心朋友、心理健康知识信息网站、心理健康咨询专家等智慧资源的支持是自我改变成功的正常选择。这四项功课在后面的进程出现困难时，还应该回头重温。如果四项功课已经基本完成，可以进入下面的正式程序03。

正式程序 03：设计社交回避的自我改变方案

——“运筹科学精细，决胜方有资本”

专家提示

自我改变的方案是个体解决社交回避问题的“施工计划”。我们清楚自己不是擅长筑巢的蜜蜂，就要做一个规划方案的工程师，而且最好不要太整脚了。这是一个几乎为所有的自我改变者忽视的问题，对于解释为什么许多人“曾经是那么豪情万丈，结果却总空空的行囊”的自我改变之旅的失败是一个难得的视角。

自我改变的方案包括两部分内容：确立成功标准（自我改变的质量认证体系）和设计执行意图（自我改变的施工图纸）。

1 确立成功标准

自我改变的心理研究表明：你如何确立成功标准，直接决定你对自我改变进程的认知评价、情感体验和后续行为。一个科学全面、确保成功的自我改变质量认证体系包括以下四个方面。

1.1 个性设计，自我和谐

你的自我改变是针对自己的社交回避问题而展开的，因而必须对我要达到什么样的自我改变效果“量身定做”。可是，人们往往会以身边的社交活动偶像人物的优异表现为跟进尺度，如此一来，内心深处对于自己是否可以修得正果——成为同样灿烂的社交明星已经是底气不足了，做起来也只能是“邯郸学步”，自己觉得失去了自己的风格，别人也会感觉你是在东施效颦。正确的选择是根据自己现在的待人处事的基本特点，以“根雕艺术”的工作思路进行适当的调节。例如，你现在与人见面的表现是面无表情、稍显冷漠，你最好改进为表情平静、露齿半分。你要是模仿与你同行的一位社交高手那样口吐莲花、眉目传

情，不仅你会为自己的矫揉造作好不辛苦，熟悉你的人同样感觉你是“吃错了什么药”。

1.2 放弃幻想，适度期盼

许多人之所以对社交回避的自我改变情有独钟，并不是自己的社会活动能力真的非常低下，而是对自己改变之后自己将会由此获得纷至沓来的诸多好处心存幻想。所以对许多寻求社交回避的自我改变者的忠告：不因自我诱惑而开始，不以失望太过而中止。因为社交回避问题解决之后只不过是使你在面临社交活动时，主观上不苦恼、行为上不退缩，如此而已。事实上，以一颗平常心对待问题的话，让自己通过自我改变的方式解决了社交回避问题，由此过上坦然处事、平静待人的生活，不再见人就躲、说话就脸红、遭受委屈生闷气、爱在心中人未知，这些不就已经是社交回避自我改变的很好的结果了吗？

1.3 目标分层，拾级而上

许多人对自己的社交回避问题的自我改变目标设计已经不再是好高骛远了，为什么感觉实现目标依然艰难？这涉及自我改变目标的设计策略。现在请你以自己现在的社交活动水平为起点，将经过前期的程序已经明确、具体、自我和谐、期望合理的自我改变目标书写出来，将其作为自我改变的终点目标。在这两者之间根据由易到难的顺序设计五个等级目标，描述出达到这五个等级时你的社交活动表现。你会发现，相邻目标之间的跨度已经很小，这就是自我改变中的“引桥技术”，会增进你对社交回避的自我改变的自我效能感。

1.4 偶尔反弹，平静对待

一些人对自我改变的结果持绝对化评价理念，“我的社交回避问题解决的标志就是从此再不会出现社交回避问题。如果又出现了这个问题，说明我的前期努力是失败的。”如果你是这样对待自我改变中偶尔出现的反弹现象，已经取得的自我改变的成果就会付诸东流。因为事实上有太多的原因会使你偶尔表现出社交回避问题的故态复萌——你要面对一个特殊重要的人物，那是一场意义非凡的公众聚会，你對自己即将开始的现场演讲内容不熟练乃至观点并不由衷认同，这个时候你表现出情绪有失常态、行动不够流畅是非常可以理解的。事过之后以平静之心，分析出导致自己社交回避问题反弹的真正原因，已经取得的社交回避的自我改变成果就不会被轻易抹杀。

现在，你可以做一次简便易行的心理测试。请进入心理测试窗口，选择编号为04的《大学生社交回避的自我改变的认知方式问卷》。

大学生社交回避的自我改变的认知方式问卷

温馨揭示

在下面的陈述语中，有八句表述，为了实现社交回避的自我改变应该进行的八个方面的认知方式转变。阅读后请采用9点法，在每个陈述句前面的括号中标出最符合你的情况的数字（1代表完全没有想到这个方面，9代表完全想到并做了这种认知方式转变）。

（ ）1. 做一个对未来有积极乐观的人生规划的人，无条件放弃对世界的消极悲观的思想。

（ ）2. 以平和的心态面生活，对人对己都多一分宽容、仁爱之心，对现实社会少一些牢骚、埋怨之情。

（ ）3. 突破生活中“这不可能”、“那难做到”的自我设限，告诫自己去“再勇敢些”、“多试试看”。

（ ）4. 运用理智和乐观对抗消极态度和悲观预期，减轻非理性心理对自信心和自我的侵蚀。

（ ）5. 学会利导思维，藐视社交情境可能对你构成的冲击，重视参与公众活动的必要准备。

（ ）6. 将乐观、积极的人生态度学以致用，事后进行自我评估，主动做出自我激励。

（ ）7. 以负责任的态度对待自己的社交回避问题，相信自己面对的是暂时困难，积极寻求解决办法，提高社会交往的主观满意度。

（ ）8. 专注于自己的主题生活，在求知和思考中构建一个热爱生活的人生哲学体系，将其作为生活的指南。

操作说明

1. 计分方法：

理论上讲，被试的得分在8～72分区间分布。40分以下：表明你对自己的社交回避的自我改变准备不足，不易贸然从事。41～56分之间：表明你已经对社交回避的自我改变进行了必要准备，胜算尚显不足。57分以上：表明你对社交回避

的自我改变的准备是充分的，认真付诸实施，当有成功回报。

2. 问卷说明：

本问卷的半分信度0.89。问卷的内容效度通过专家分析完成，认为该问卷反映了要测试的内容。问卷的效标关联效度为0.77（效标为社交回避及烦恼量表，该量表已被证明具有良好的信度和效度）。大学男生的被试均值为54.4，大学女生的被试均值为56.0。30天重测信度为0.73。

3. 分头行动：

认真计算你在认知方式问卷中的得分，根据问卷计分方法中每一个分数段对应的评价建议，对照自己的得分，做出相应的行动调整——A.如果获得低档得分，请重新回头审视自己的认知方式是否恰当；B.如果获得中档得分，请针对薄弱环节进行适当调整；C.如果获得高档得分，恭喜你！你可以进入下面的内容。

2 设计执行意图

通俗地讲，执行意图就是自我改变的施工图纸。它是从自我改变的具体目标中派生出来，又附属于具体目标。它详细说明了为达到目标而采取行动的时间、地点和方式。我们从来不习惯花一些时间构思如何达到目标的详细行动计划，自我改变的行动处于被动随机的应对状态，不知道在什么时候做什么才是恰当得体的，面对挑战或挫折时也不知道该如何处置和坚持下去。把自我改变的行动计划详细地表述出来，可以极大地减轻目标追求的自我调控所需要消耗的心理能量。这是因为执行意图把理智行为与特定情境联系在一起，充分激活了对预期情境的心理表征，同时发挥了注意、知觉、记忆对行为的启动优势，从而使自我改变的目标易于实现。

这是一位害怕在已经开始上课的情况下进入合堂教室的大学生设计的自我改变的执行意图。

2.1 行动时间

从下星期一开始社交回避之“在已经开始上课的情况下进入合堂教室”的自我改变行动。

2.2 行动地点

合堂教室。

2.3 行动方式

行动分四个步骤解决在已经开始上课的情况下进入合堂教室的问题。第一步，应该在合堂教室门口停下来，向讲台上的教师发出入内请示。说什么并不重要，为自己的迟到表示歉意的表情做出来就可以了。根据已往经验，有80%的可能性是老师友好回应我的请求，我以眼神送出谢忱；有15%的可能性是老师不加理会地继续讲课，这可能是他的习惯，并不是特别给我难堪，我不要与他一般见识，同样以微笑回报他的无礼；还有5%的可能性是老师拒绝迟到学生在他开始讲课之后入内。这个老师可能心理有点扭曲，我只好表示同情。或者是个大牌学者，本领大就容易脾气大，只好门外立正恭听了。相信他不需多时就会为我感动而示意入内。第二步，故作镇静地快速环视教室一圈。目的在于防止我的某个同学举手示意已经为我预留座位，而自己却没有发现；或者寻找尚存空位的大致方位。第三步，步态轻缓地走向已经确定的位置，目视正前方三米左右地面方向，这样会取得平静自然的外界评价效果。过远的眼光投向会让人感觉做作，过近的目光投向表明自己的胆怯。第四步，到达预定位置之后，不要仓促落座，判断座位是否功能正常、上面是否有邻座同学放置的物品、座位是否清洁，做完相关处理之后轻盈入座。整个过程中我都可能会脸红，我一向都是如此的，不可能短期内消除。

这位同学在已经开始上课的情况下进入合堂教室的执行意图，将全程中各种可能的行动都精心设计，在头脑中构建了一幅清晰的认知地图（Cognitive Map），将可能令人紧张的“公众注视恐怖”（Fears of Being Watched by Public）化解为环节清楚、举措具体的行动组合。过去因为害怕在已经开始上课的情况下进入合堂教室而引发的各种问题都从此不再——迟到之后不敢入内，只好走开而失去一次聆听著名学者学术报告的机会；不敢正视老师，未经允许的情况下贸然入内，让老师轰出教室；没有看清楚应该到哪个方位落座的情况下仓皇入内，如同无头苍蝇一样东寻西觅，最后还是在代为预留座位的同学的招呼下坐下来，无地自容；饥不择食地找到一个空位就坐下，不曾料想这个座位已经失修多时，一屁股坐到地下，制造了取悦师生的哄堂大笑效果，自己摔成尾部骨裂，长达半个多月不可以正常坐立。

请你现在参照上面自我改变的方案设计工作流程，制订出自己的几个主要社交回避典型情境的自我改变方案。在心中进行全程预演，检验方案是否详细可行。郑重承诺：一丝不苟，自有回报！

心理学的研究范式是将一个完整的意志行动分为“采取决定阶段”和“执行决定阶段”。到现在为止，前面的所有工作，构成大学生社交回避自我改变的

“采取决定阶段”。你感觉自己为社交回避自我改变进行的内心探索的心理设计进展如何？想得到一个数量化的情况判断，请进入下列心理测评系统，编号为05的《大学生社交回避的自我改变的心理准备问卷》。

编号05

大学生社交回避的自我改变的心理准备问卷

温馨提示

在下面的陈述语中，有九句表述你为社交回避的自我改变所做的九个方面的心理行为准备。阅读后请采用9点法，在每个陈述句前面的括号中标出最符合你的情况的数字（1代表完全没有想到这个方面，9代表完全设想并做好了这些心理行为准备）。

（ ）1. 可以信赖的人中选择合作伙伴，真诚请求人家谈一谈对我的公共场合、待人处事中的特点，悉心听取人家的意见和建议。

（ ）2. 深入探索自己的内心世界，追寻自己为什么就成了一个这样的人。针对每一个理由进行剖析和理性争辩。

（ ）3. 确保做出自我改变的决定不是一时兴起的冲动，而是认真思考之后的郑重决定。

（ ）4. 根据自己现在参与公众活动的真实状况，设计一个逐渐提升的改变社交回避问题的期望水平。

（ ）5. 主动学习、观摩、设想和运用参与社会交往活动的常识和技巧，告诉自己要想免受社交回避之苦，就要从点点滴滴做起。

（ ）6. 做好从哪些方面入手的社交回避的自我改变的目标计划，创设明确具体的让自己应对可能的社交回避情境的执行意图。

（ ）7. 揭开神秘的深层心理防御面纱，不给延迟行动寻找自我推脱和原谅的借口。

（ ）8. 理解社交回避本质上是心理自卑，战胜自卑的终极捷径是以知识做后盾、能力为利器。真诚付出，终有回报。

（ ）9. 对克服社交回避持现实主义的态度，过程中可能出现波动，不要动摇；结果未必完美，选择接受。

操作说明

1. 计分方法：

理论上讲，被试的得分在9～81分区间分布。45分以下：表明你对自己的社交回避的自我改变准备不足，不宜贸然从事。45～63分之间：表明你已经对社交回避的自我改变进行了必要准备，胜算尚显不足。64分以上：表明你对社交回避的自我改变的准备是充分的，认真付诸实施，当有成功回报。

2. 问卷说明：

本问卷的半分信度为0.89。问卷的内容效度通过专家分析完成，普遍认为该问卷反映了要测试的内容。问卷的效标关联效度为0.74（效标为社交回避及烦恼量表，该量表已被证明具有良好的信度和效度）。大学男生的被试均值为56.4，大学女生的被试均值为55.0。30天重测信度为0.76。

3. 分头行动：

认真计算你在自我改变的心理准备问卷中的得分，根据问卷计分方法中每一个分数段对应的评价建议，对照自己的得分，做出相应的行动调整——A. 如果获得低档得分，请重新回头审视自己的选择是否恰当；B. 如果获得中档得分，请针对薄弱环节进行适当调整，这些测验的好处是题目同时可以为你提供直接的参考意见；C. 如果获得高档得分，恭喜你！你可以进入下面的正式程序04。

正式程序 04：实施自我改变方案，记录剖析心路历程

——“思想令智慧之花灿烂，行动使成长之果丰硕”

专家提示

如果说自此之前你认为自己的社交回避的自我改变所做的前期工作是必不可少的，那么从现在起你即将开始的为社交回避的自我改变必须付出的努力就更是至关重要。“实施自我改变方案”这一环节，从心理操作的层面而言，看似非常简单——不过是将社交回避的自我改变计划付诸实施，其实是最具决定意义和真正考验的阶段。这就是一句古话所说的“心中所想千般好，做不出来万事空”。需要你以日记、周记的方式将自我改变计划的执行情况如实记录下来，以对自己负责而不是自我开脱的积极心态剖析自我改变的心路历程。

实施自我改变方案的最大考验来自于两大方面：突破自我阻滞的心理壁垒；避免即时后果短路现象的发生。

1 突破自我阻滞现象的心理壁垒

你自己都不会相信“自己是自己最大的敌人”这句不可思议的话，是如此的千真万确——你的社交回避的自我改变从制订方案期向实施改变期的过渡并不总是自然而然的完成的，存在所谓借慎重考虑“改变自我的成本与收益”和“追求方案完美性”之口，行阻挠自我改变的真正进程之实的自我阻滞现象（Self-retard Phenomena）。并不是说这是你對自己这样自欺欺人性质的心理行为了然于胸的故意而为。恰好相反，这一自我阻滞现象的背后，有一些尚未为当事人所清醒意识到的深层心理原因。打开这个自我阻滞的情结，才会开始积极自主的自我改变行动。可以考虑以下三种方式，或者说三种方式结合使用。

1.1 自我心理探索

选择一个相对安静的时间和地点，准备好纸笔，就一项社交回避的自我改变计划没有按时实施进行自我心理探索。首先将“为什么我不去付诸行动”的心理活动脉络写出来，理由可能不止一个，依出现在你头脑中的顺序排列。然后，对每一个理由进行理智“审判”，以是“为了推进自我改变的行动”还是“出于底线尊严的维护”为标准，对各个理由进行质疑和辩驳。这个过程中允许“为什么我不去付诸行动”的理由合理申诉，这会促使你将自我改变的执行意图进一步细化、完善和先期模拟演练。最后，让所有自我开脱的理由都站不住脚，只有立即开始行动。

1.2 好友真诚告白

一个人什么时候都要有几个情投意合、真诚相待的朋友（如果没有这样的朋友，不必抱怨江河日下、人心不古，直接拷问自己的人性是最为触及本质的选择）。好友对你的认识比你自已更为客观、准确、入木三分，听好友讲出你不愿意真正开始自我改变的原因。你听了越感觉难堪、反感、敌对，越说明你的好友是正确的。让自己平息一下，记录下好友的话，你会逐渐理解其中的道理。

1.3 寻求专家指导

可能你和你的好友都无法深入到你内心深处，此时，寻求心理健康专业人士的指导就必不可少。这不仅无损于自我改变的性质和个人尊严，还是真正解决你的心理问题的便利之道。在此提供一个心理访谈案例，供你理解自我阻滞心理对自我改变的影响。

一位男大学生试图改变“从来不主动向老师请教和探讨问题”的社交回避倾

向，所有应该进行的准备都做过了，可是总是在最后付诸行动的时刻熄火中止。他的理由：“我即将请教的这个问题确实不称其为问题，我还是下次真正遇到难题时再请教老师吧。”他意识到一定另有原因，于是去大学生心理咨询中心接受心理访谈。

心理专家引导他回忆出来童年时代的父子沟通问题：父亲是一个简单粗暴、处境不顺的人。有一次，他回到家中，孩子主动跑向前拥抱问候，父亲却突然闪开，孩子猝不及防、沉重地摔在地上。此时冷漠的父亲依然若无其事地走开，结果引起一场父母之间的家庭大战。几年后，父母离异，他随母亲生活，这就是他一直对成年男人保持距离的原因。在心理健康专家的指导下，这位大学生打开心结，开始了对从来不主动向老师请教和探讨问题的社交回避倾向的自我改变的行动。

2 避免即时后果短路现象的发生

自我改变的心理研究发现：在自我改变的实施阶段，存在所谓“即时后果短路现象”（Short-circuiting the Contingency）：自我改变的预期行为还没有出现，个体已经给予了自我奖赏；自我改变的问题已经出现，个体却将惩罚进行自我开脱。这就是“即时后果短路现象”。从应用认知心理学的观点来讲，即时后果短路现象实质上是个体自我控制的失败，没有按正常逻辑做事，而是选择了替代性的、逃避式的面对社交情境的做法。在此提供一个案例以助理解。

一位本来计划参加一场重要的学术报告会的大学生，因为临时变故赶到学术礼堂时报告会已经开始。现在，他正常的做法是从入口处安静入内。可是，由于社交回避倾向的困扰，他会从以下三种方式中做出选择：其一，等待其他后来者，届时尾随对方进入，自我感觉很侥幸，认为这是一种不错的处理迟到中社交回避倾向的做法；其二，站立在报告厅门外听报告，认为自己同样达到了目的，甚至为自己坚持听完报告而感动；其三，回去等待同学给自己讲述，或者抄录一下人家的报告记录，结果也是一样的。无论这三种方式的哪一种，都是以对自己的社交回避的自我开脱为目的的。

觉察并记录下这些做法和背后的心态，换成一个旁观者来评价自己的三种做法。你就会发现：社交回避给自己带来了这么多的心理负担和客观困难。

第一种选择中，你至少在一个人（你等待尾随其后的那位参加报告会者）面前流露畏缩窘迫之态。你的表现就是在承认“你很棒，我不行”。这会给自己的自尊心构成伤害。

第二种选择中，你放弃了一次突破自己的机会，这样的坚持应该归为毫无

必要。

第三种情况中，当事人的选择尤为令人为其在社交回避倾向面前表现的屈服而同情或不解。

克服社交回避问题，这一些做法就毫无必要。所以，还是回到正面解决社交回避问题的道路上来。

为你支招：通晓自我改变过程中的方法与技巧，对于实施社交回避的自我改变方案是一些细枝末节的问题。但是，在大的布局已经准备充分的情况下，“细节决定成败”就不是一句夸大之词了。如何实施，请如法炮制。

2.1 操练和检验自我改变方案的步骤和效果

发现还有哪些细节问题没有注意到，并将这个过程持续两周以上。将自我改变过程中各个环节中可能出现的问题都想到、相应的对策都熟练运用，会使自我改变实施过程得心应手。记住，许多失败不是目标的选择错误，不是方案的设计失误，可能仅是操作过程不够熟练所致，这无疑是令人惋惜的。

2.2 保持自我改变的动机

抵御心理波动对自我改变价值意义的怀疑和否定。方法在于将自我改变定位于个人适应社会的必修功课，花费时间和精力都是必要的投入。我们的心情就是一片汪洋大海，在潮起潮落之间变化出生活的万千气象。从确保自我改变成功的角度而言，避免在情绪高昂和情绪低落时做出进行或中止自我改变的决定是明智的选择。尤其是情绪低潮的时段，容易对自我改变的价值和意义产生怀疑和否定。针对这种情况，平时就确立对自我改变目标的高端理性定位，赋予自我改变目标以客观、真实的价值意义，联想到更为长远宏大的个人发展目标中来，这样就不至于心情不佳时轻言放弃。

2.3 通过自主观察评价自我改变的进展

及时做出必要的调整，适当地予以自我激励和主动强化。在每一次面临自己的社交回避情境，坚持实施自我改变计划之后，都用心回顾一下刚刚过去的这次挑战自我的行动，总体肯定自我突破的成绩，因为这是你过去不可以做的，而你现在已经可以做到，尽管做得不够自然流畅。然后，具体抓住“总体肯定，尚存遗憾”的心理感受，找到是什么令你感觉有缺憾。

此处提供一位“寻求课堂发言的社交回避的自我改变”的大学生的一个案例细节。

他本周以来，力求在每一堂专业外语课上主动回答老师的提问。今天这节课

后觉得回答老师的现场提问时，出现表达“卡壳”问题，心理紧张反应明显。这一局面的形成可能应该一分为二。一方面，自己的执行意图设计中有不完善之处：①执行意图弹性不足。其实任何同学都不是每次都课堂主动发言的，你当然不必每次都主动回答问题；②备选方案出现欠缺。回答问题的过程心理加工十分复杂，流畅回答当然精彩，一时出现思维停滞同样是可能的结果。这个情况出现后，他应该反应：“对不起，我的CPU出现运行故障。”老师和同学对他的自我解嘲式的申请中止一定会善意一笑，请他落座。在自己的观念中，必须把“对不起”当成是一种回答。另一方面，问题可能出在外部：①问题暗藏玄机，回答过程中才逐步发现，回答时“卡壳”是正常反应；②今天老师的表情有别于往常，令人感觉吹毛求疵。回答问题过程中会因此而增加心理加工负重。即使换另外一个同学，一样会出现“卡壳”问题。由此得到积极的自我接纳和自我肯定，会有效增强你对后续自我改变的信心。

2.4 如果选择的自我改变方法无效，就要改变策略

这可能是由于其他方面出现了你没有意识到的问题。如果丧失了自我改变的动机，应该考虑反思当初自我改变的决策方面的问题。可能自我改变的目标不如当初认为的那么重要。如果问题非常严重，变得更为糟糕，或对改变没有有效应对的反应，应该请求专家援助。在此提供一个心理访谈案例。

一位过去从来不参加学生社团活动的女大学生，寻求通过做系学生会文艺部成员来克服自己的社交回避倾向。但是，一段时间下来，她不但感觉不到参加社团活动的乐趣，还对已经发生的确有成效的自我改变的价值产生严重否定。困惑不解之下，她主动寻求心理援助。在与当事人的心理访谈中，心理咨询师发现，在她社交回避的自我改变出现困难现象的背后是自我统一感的危机：她是一个典型的抑郁质女孩，这种与生俱来的气质特点决定了自己并不特别适合置身于气氛热烈的团体活动之中。但是，初入大学门槛的她面对丰富多彩的校园社团生活形成了一种偏颇的自我效能观念，大学生就应该参与集体活动，否则就是能力缺陷。于是，与生俱来的本性约束她参与团体活动的表现力和成就感，自我效能观念规范她参与团体活动的动机模式和成败标准认定，这两种力量是相互抵触和消弭的。所以，内心充满矛盾对立冲突。她必须进行个体自我统一感重建：第一，了解自己的个性特点，确立和认同自己的社会活动风格。别人像你这么安静处世，肯定就心灵窒息；你学人家的自由奔放，自然会方寸大乱。第二，选择适合自己成长的发展道路，坚定持久地做自己想做的事。让自己的专业非常出色，或者训练自己在某一方面有奇才异能，同样令自己体验充实和成功。

2.5 避免完美主义的心理束缚

自我改变的心理研究发现：在自我改变的实施阶段，个体的完美主义倾向会妨碍对自我改变成果的客观评价。完美主义（Perfectionism）是一种追求百分之百的人格倾向。由于完美主义者在承担责任、完成任务中的全力以赴、精益求精的令人敬佩的表现，完美主义几乎成为一个纯粹褒义的词汇。然而，完美主义是一柄双刃剑——既可以自我加压，创造惊天地、泣鬼神的业绩，又可能对自己近乎苛刻，待他人不近人情。西方人对完美主义有一个直白而且传神的描述：“Never good enough.”（总嫌不够好），问题由此显而易见。你的完美主义人格倾向会贬低自我改变中的个人表现，这是应该做出调整的。

想得到一个量化的个人完美主义倾向判断吗？请进入下列心理测评系统，编号为06的《大学生社交回避的自我改变的完美主义倾向问卷》。

编号06

大学生社交回避的自我改变的完美主义倾向问卷

温馨提示

以下完美主义者通常具有的一些想法，你发现自己具有哪些？为了帮助你决定，你可以根据自己同意这些想法的程度打分，分数的等级从0~4。

0	1	2	3	4
不同意	某种程度同意			完全同意

- () 1. 我能发现别人会忽视的细节。
- () 2. 我会陷在细节中并且忘记这项任务的真正目的。
- () 3. 我会被太多的细节弄得不知所措。
- () 4. 如果别人不想按照正确的方法做事，我就紧张。
- () 5. 绝大多数事情都有正确的处理方法和错误的处理方法。
- () 6. 我不喜欢自己的常规被打破。
- () 7. 我对自己期望很高。
- () 8. 我对别人的期望与自己的一样高。
- () 9. 人就该永远尽自己所能。

- () 10. 我的外表很整洁。
- () 11. 我认为穿着得体很重要。
- () 12. 我不愿意在洗完澡、打扮好之前被人看见。
- () 13. 我不愿意做错事。
- () 14. 受到批评真可怕。
- () 15. 在别人面前犯错误真让人难堪。
- () 16. 和其他人分享我的新主意使我焦虑不安。
- () 17. 我担心自己的主意不够好。
- () 18. 我对自己没有很大的信心。
- () 19. 如果我的环境不清洁或很杂乱，我就感到不舒服。
- () 20. 如果事情没有条理，我就无法集中思想。
- () 21. 别人对我家的看法对我很重要。
- () 22. 我难下决心做出困难的决定。
- () 23. 我担心会做出错误的决定。
- () 24. 做出错误的决定会是灾难性的。
- () 25. 我通常不相信别人会把事情做好。
- () 26. 我检查别人的工作以便确信他们干得对。
- () 27. 如果我能控制工作过程，事情就会做好。
- () 28. 我是一个完美主义者。
- () 29. 我比别人更关心干出高质量的工作。
- () 30. 给别人形成好印象很重要。

计分方法

30分以下：说明你不是一个完美主义者。31～60分之间：说明你是一个轻度完美主义者。61～90分之间：说明你是一个中度完美主义者，这会在某些活动中给你带来麻烦，但没有达到失控的地步。91分以上：说明你的完美主义已经非常严重，应该进行心理治疗（参照Monica Ramirez Basco的专著《NEVER GOOD

ENOUGH》中的完美主义量表)。

如果这个过程进展顺利，可以进入下面的结束程序。

结束程序

推动自我改变的进程，扩大业已取得的成果。

“转变观念，让思想解放；持续努力，叫处世自由。”

专家提示

自我改变既是思想观念的解放，也是行为方式的调整。解除早期思想观念的禁锢，你会发现问题原来还可以另有解读。换一种行为方式，你会感觉做起一件事来并不如想象的那么困难。

经过前面的一个时期的探索，你对自己的某一个方面的社交回避问题已经可以基本解决，这是一个很好的结束，又是一个很好的开端。如果说要给你什么建议的话，以下几点值得参考。

1. 将已经出现的积极的社交心理行为方式，在自然、现实的生活中予以巩固，使之形成习惯。
2. 对可能出现的反复有所准备，及时监控何时、何地、因为什么又出现了社交回避问题，客观予以分析，及时进行调整。
3. 树立自我改变能力的信心，确立并实施新的自我改变的目标。

结束语

亲爱的朋友：

你现在已经完成了第一轮社交回避问题的自我改变，祝贺你一路顺利走过来。因为破冰之旅从来都是艰难曲折的，这其中自然有问题本身确实复杂的难度问题，更为重要的原因在于自我改变是一个全新的挑战，思想方法的熟练、经验技巧的形成都不是一日之功。相信并且预祝你在今后的社交回避的自我改变中顺利成功！

- [1] 荆其诚. 简明心理学百科全书. 长沙: 湖南教育出版社, 1991.
- [2] 李维. 心理学百科全书. 杭州: 浙江教育出版社, 1995.
- [3] 叶浩生. 西方心理学的历史与体系. 北京: 人民教育出版社, 1998.
- [4] 索拉索. 21世纪的心理科学与脑科学. 朱滢等译. 北京: 北京大学出版社, 2002.
- [5] 汪向东等. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志出版社, 1993.
- [6] 杨中芳. 性格与社会心理测量总览. 台北: 远流出版公司, 1997.
- [7] 张积家. 语言认知心理研究. 广州: 暨南大学出版社, 2007.
- [8] 郑日昌. 大学生心理咨询. 济南: 山东教育出版社, 1997.
- [9] 李先锋, 刘鸣. 大学校园心理危机预警与援助系统设计[J]. 华南师范大学学报(社科版), 2007(10): 112-116.
- [10] 理查德·格里格, 菲力普·津巴多. 心理学与生活. 王垒等译. 北京: 人民邮电出版社, 2003.
- [11] 许金声. 活出最佳状态: 自我实现. 北京: 新华出版社, 1999.
- [12] 叶斌. 心理咨询师对你说. 上海: 华东师范大学出版社, 1998.
- [13] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我表演. 徐江敏, 译. 昆明: 云南人民出版社, 1988.
- [14] 乔纳森·哈迪. 情爱·结婚·离婚. 苏斌, 姜海婴, 译. 石家庄: 河北人民出版社, 1988.
- [15] 汪海燕. 走进阳光地带: 大学生心理健康导航. 武汉: 华中师范大学出版社, 2004.
- [16] 江光荣. 心理咨询与治疗. 合肥: 安徽人民出版社, 1995.
- [17] 李凯. 今天你改变自己了吗. 北京: 中国市场出版社, 2005.
- [18] 李先锋, 刘鸣. 自我改变的困难: 原因与对策[J]. 华南师范大学学报(社科版), 2004(4): 101-105.



- [19] 李先锋，刘鸣．关于自我改变的心理研究[J]．心理科学，2004（4）：
104-106.
- [20] 黄希庭，郑涌．心理学十五讲．北京：北京大学出版社，2005.
- [21] 卡萝尔·韦德，卡萝尔·塔佛瑞斯．心理学的邀请．第3版．白学军，译．
北京：北京大学出版社，2006.
- [22] 罗伯特·费尔德曼．发展心理学：人的毕生发展．第4版．白学军，译．
北京：世界图书出版公司，2007.